SUUNTO AMBIT3 RUN 1.5

BENUTZERHANDBUCH

1 SICHERHEIT

Bedeutung der Symbole

⚠ ***WARNUNG:*** *Weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.*

HINWEIS: *Hebt wichtige Informationen hervor.*

TIPP: *Weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.*

Sicherheitshinweise

⚠ ***WARNUNG:*** *OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.*

⚠ ***WARNUNG:*** *SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.*

⚠ ***WARNUNG:*** *DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEEIGNET.*

⚠ ***WARNUNG:*** *VERLASSEN SIE SICH NIE AUSSCHLIESSLICH AUF DIE GPS-DATEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGABEN ZUR BATTERIENUTZUNGSDAUER SCHÄTZWERTE SIND. VERWENDEN SIE IMMER ZUSÄTZLICHE KARTEN UND ANDERE ZUSATZMATERIALIEN, DIE IHRE SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

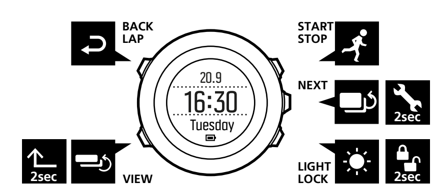
⚠ ***ACHTUNG:*** *AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.*

2 ERSTE SCHRITTE

2.1 Tasten und Menüs

Die Suunto Ambit3 Run hat fünf Tasten, mit denen Sie die Funktionen aufrufen können.



[Start Stop]:

- Startmenü aufrufen durch Drücken
- Training oder Timer starten, unterbrechen oder fortsetzen durch Drücken
- Wert erhöhen oder im Menü nach oben bewegen durch Drücken
- Training beenden und speichern durch Gedrückthalten

[Weiter]:

- zwischen Anzeigen umschalten durch Drücken
- Einstellungen durch Drücken bestätigen
- Optionsmenü durch Gedrückthalten aufrufen oder verlassen
- Optionsmenü durch Gedrückthalten in den Sportmodi aufrufen oder verlassen

[Light Lock]:

- Displaybeleuchtung durch Drücken einschalten

- Wert durch Drücken herabsetzen oder im Menü nach unten bewegen
- Tastensperre durch Gedrückthalten ein- oder ausschalten

[Ansicht]:

- Anzeige der unteren Zeile durch Drücken ändern
- zum Umschalten des Displays zwischen Hell und Dunkel gedrückt halten
- zum Aufrufen von Shortcuts gedrückt halten (siehe *3.26 Shortcuts*)

[Back Lap]:

- durch Drücken zum vorherigen Schritt zurückschalten
- im Training durch Drücken zusätzliche Runde eingeben

TIPP: *Beim Ändern von Werten können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Werte blättert.*

2.2 Einrichtung

Ihre Suunto Ambit3 Run wird automatisch aktiviert, wenn Sie sie über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer oder einem USB-Ladegerät verbinden.

So nehmen Sie Ihre Sportuhr in Betrieb:

1. Verbinden Sie Ihre Sportuhr über das mitgelieferte USB-Kabel mit einer Stromquelle.
2. Trennen Sie die Uhr vom USB-Kabel, falls Sie einen Computer benutzen (um die Tastensperre aufzuheben).

3. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um zu der gewünschten Sprache zu blättern. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Weiter].
4. Stellen Sie eine Verbindung zur Suunto Movescount App her (siehe *3.19 Mobile App von Movescount*), indem Sie [Start Stop] drücken, oder überspringen Sie diesen Schritt durch Drücken von [Weiter].
5. Nehmen Sie die weiteren Ersteinstellungen mit Hilfe des Einrichtungsassistenten vor. Werte legen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] fest. Mit [Weiter] bestätigen Sie Ihre Auswahl und werden zum nächsten Schritt weitergeleitet.
6. Schließen Sie das USB-Kabel erneut an und laden Sie die Uhr, bis die Batterieanzeige 100 Prozent erreicht hat.

1.

SUUNTO

2.

Language
English

3.

Yes
Pair MobileApp?
No

4.

Step 1/4
Units

5.

20.9.
16:30
100%

Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis die leere Batterie vollständig aufgeladen ist. Solange das USB-Kabel angeschlossen und mit einem Computer verbunden ist, sind die Tasten gesperrt.

Sie können den Einrichtungsassistenten jederzeit durch Gedrückthalten der Taste [Weiter] verlassen.

Mit dem Einrichtungsassistenten nehmen Sie folgende Einstellungen vor:

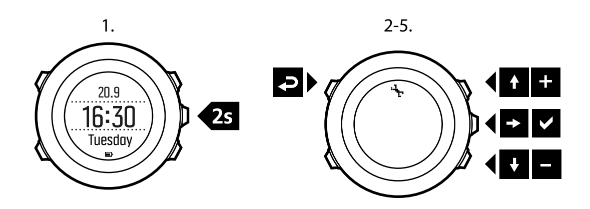
- Einheiten
- Zeit
- Datum
- Persönliche Angaben (Geschlecht, Alter, Gewicht)

2.3 Einstellungen anpassen

Sie können die Einstellungen Ihrer Suunto Ambit3 Run direkt an der Uhr, über Movescount oder unterwegs mit der Suunto Movescount App (siehe *3.19 Mobile App von Movescount*) ändern.

So ändern Sie die Einstellungen der Uhr:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch das Menü.
3. Drücken Sie [Weiter], um eine Einstellung einzugeben.
4. Drücken Sie [Start Stop] und [Light Lock], um die eingestellten Werte anzupassen.
5. Drücken Sie [Back Lap], um zum vorherigen Menü zurückzukehren, oder halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.


1.
20.9
16:30
Tuesday
2s
2-5.

3 EIGENSCHAFTEN

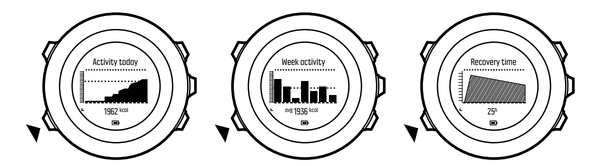
3.1 Überwachung Ihrer Aktivitäten

Neben der in Ihrem Trainingsprotokoll angegebenen Erholungszeit überwacht die Suunto Ambit3 Run Ihre Gesamtaktivität sowohl im Training als auch bei der täglichen Aktivität. Durch die Überwachung Ihrer Aktivitäten erhalten Sie einen Überblick über Ihre Aktivität, Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Erholungszeit.

Die Überwachung Ihrer Aktivitäten steht auch als Standardeinstellung im Modus **ZEIT** zur Verfügung. Sie können die Anzeige durch Drücken von [Weiter] einsehen (letzte Anzeige).

Sie können die Anzeige Aktivitätsüberwachung im Startmenü durch Drücken von **ANZEIGEN** » **Aktivität** ein-/ausblenden. Zum Umschalten drücken Sie [Weiter].

Die Anzeige Aktivitätsüberwachung bietet drei Ansichten, die Sie durch Drücken von [Ansicht] ändern können.



- **Aktivität heute**: Tageskalorienverbrauch; die gepunktete Linie auf dem Balkendiagramm gibt den durchschnittlichen täglichen

Kalorienverbrauch der letzten sieben Tage ohne den aktuellen Tag an.

- **Wochenaktivität**: täglicher Kalorienverbrauch in den letzten sieben Tagen, wobei der aktuelle Tag ganz rechts dargestellt ist; die gepunktete Linie auf dem Balkendiagramm und die untere Zeile geben den durchschnittlichen täglichen Kalorienverbrauch in den letzten sieben Tagen ohne den aktuellen Tag an.
- **Erholungszeit**: Erholungszeit für die nächsten 24 Stunden auf der Grundlage des aufgezeichneten Trainings und der täglichen Aktivität

3.2 Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn die Geschwindigkeit weniger als 2 km/h (1,2 mph) beträgt. Wenn Sie wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigen, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können **Autostopp** für jeden Sportmodus in Movescount in den erweiterten Einstellungen des Sportmodus ein- oder ausschalten.

Sie können **Autostopp** während des Trainings ein- oder ausschalten. Dies hat keine Auswirkungen auf Ihre Movescount-Einstellungen.

So schalten Sie **Autostopp** während des Trainings ein oder aus:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Autostopp** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

4. Schalten Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zwischen ein und aus um.
5. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

3.3 Automatisches Blättern

Mit **Autom. Blättern** können Sie einstellen, dass Ihre Uhr beim Training automatisch durch Ihre Sportmodus-Anzeigen blättert.

In Movescount können Sie die Funktion **Autom. Blättern** für jeden Sportmodus aktivieren und festlegen, wie lange die Displays angezeigt werden sollen.

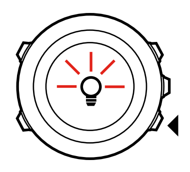
Sie können **Autom. Blättern** während des Trainings ein- oder ausschalten. Dies hat keine Auswirkungen auf Ihre Movescount-Einstellungen.

So schalten Sie **Autom. Blättern** während des Trainings ein oder aus:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Autom. Blättern** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Schalten Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zwischen ein und aus um.
5. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

3.4 Hintergrundbeleuchtung

Drücken Sie [Light Lock], um die Displaybeleuchtung einzuschalten.



Standardmäßig schaltet sich die Displaybeleuchtung für einige Sekunden ein und dann automatisch aus. Dies ist der Modus **Normal**.

Es gibt drei verschiedene Modi für die Hintergrundbeleuchtung:

Modus:

- **Normal**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie [Light Lock] drücken oder wenn der Alarm ertönt.
- **Aus**: Die Hintergrundbeleuchtung wird weder beim Drücken einer Taste noch beim Ertönen des Alarms eingeschaltet.
- **Nacht**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder wenn der Alarm ertönt.
- **Schalter**: Die Hintergrundbeleuchtung wird eingeschaltet, wenn Sie [Light Lock] drücken. Sie bleibt eingeschaltet, bis Sie erneut [Light Lock] drücken.

Ihre Suunto Ambit3 Run verfügt über zwei Hintergrundeinstellungen: eine allgemeine**"** Einstellung und eine Einstellung für Sportmodi.

Sie können die allgemeine Hintergrundeinstellung in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Töne/Display** » **Hintergrundbel.** festlegen. Siehe *2.3 Einstellungen anpassen*. Sie können die Uhreneinstellungen auch auf Movescount ändern.

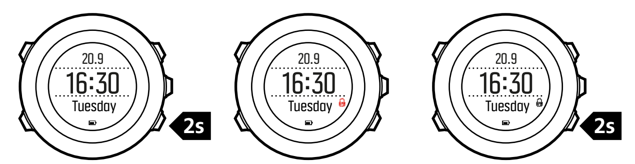
Für Ihre Sportmodi können Sie den gleichen Beleuchtungsmodus festlegen wie in der allgemeinen Einstellung (Standard), oder Sie können unter den erweiterten Einstellungen in Movescount für jeden Sportmodus einen anderen Modus festlegen.

Darüber hinaus können Sie die Helligkeit der Displaybeleuchtung (prozentual) anpassen – entweder in den Geräteeinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Töne/Display** » **Hintergrundbel.** oder auf Movescount.

TIPP: *Wenn die Tasten [Back Lap] und [Start Stop] gesperrt sind, können Sie die Displaybeleuchtung weiterhin durch Drücken von [Light Lock] einschalten.*

3.5 Tastensperre

Mit [Light Lock] werden Tasten ge- und entsperrt.



Sie können die Tastensperre-Einstellungen in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Töne/Display** » **Tastensperre** ändern.

Ihre Suunto Ambit3 Run hat zwei Einstellungen für die Tastensperre: die **Zeitmodus Sperre** für den allgemeinen Gebrauch und die **Sportmodus Sperre** für das Training.

Sperre Zeitmodus:

- **Nur Aktionen**: Start- und Optionsmenü werden gesperrt.
- **Alle Tasten**: Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.

Sportmodus Sperre:

- **Nur Aktionen**: [Start Stop], [Back Lap] und das Optionsmenü werden während des Trainings gesperrt.
- **Alle Tasten**: Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.

TIPP: *Wählen Sie für die Sportmodi die Option **Nur Aktion.**, um zu verhindern, dass die Aufzeichnung versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Tasten [Back Lap] und [Start Stop] gesperrt sind, können Sie die Anzeige weiterhin durch Drücken von [Weiter] und die Ansicht durch Drücken von [Ansicht] ändern.*

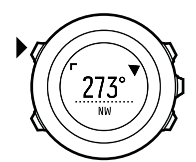
3.6 Kompass

Suunto Ambit3 Run hat einen digitalen Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht ein präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagerecht gehalten wird.

Während Sie sich in einem Sportmodus befinden, können Sie im Optionsmenü unter **ACTIVATE** » **Compass** die Kompass-Anzeige ein-/ausblenden.

Die Kompassanzeige beinhaltet die folgenden Informationen:

- Mittlere Zeile: Kompasskurs in Grad
- Untere Reihe: mit [View zwischen dem aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung sowie Zeit und leerer Ansicht umschalten]



Der Kompass schaltet sich nach einer Minute in den Energiesparmodus. Mit [Start Stop] können Sie ihn reaktivieren.

3.6.1 Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie einen genauen Deklinationswert festlegen.

Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompasse zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da sich der geographische und der magnetische Norden nicht am selben Ort befinden, müssen Sie die Deklination an Ihrem Kompass einstellen. Ihre Deklination entspricht dem Winkel zwischen magnetischem und geographischem Norden.

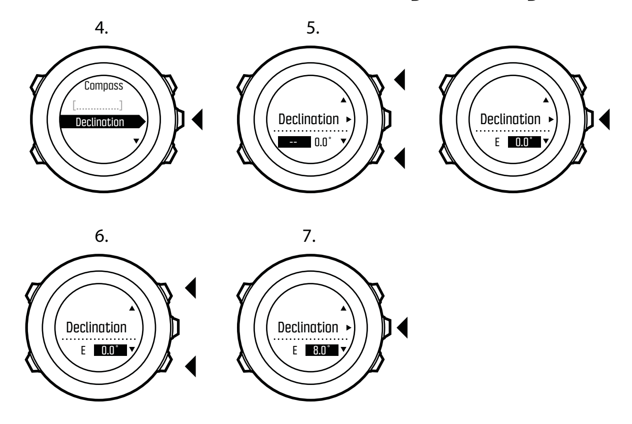
Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die genaue Position des magnetischen Nordpols ändert sich jährlich. Die präzisesten und aktuellsten Deklinationswerte finden Sie daher im Internet (zum Beispiel auf www.magnetic-declination.com).

Orientierungskarten werden jedoch in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie Orientierungskarten verwenden, müssen Sie daher die Deklination ausschalten, indem Sie als Deklinationswert 0 Grad” angeben.

So stellen Sie den Deklinationswert ein:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Deklination** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
5. Schalten Sie die Deklination aus, indem Sie **--** wählen, oder wählen Sie **W** (West) oder **E** (Ost).
6. Stellen Sie den Deklinationswert mit [Start Stop] oder [Light Lock] ein.

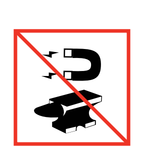
7. Drücken Sie [Weiter], um die Einstellung zu bestätigen.

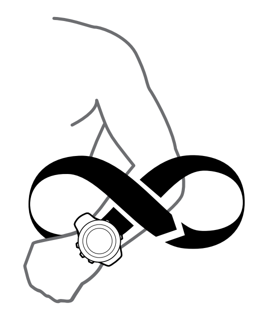


__TIPP:__ Sie können die Kompasseinstellungen auch aufrufen, indem Sie im Modus __KOMPASS__ die Taste [Ansicht] gedrückt halten.

3.6.2 Kompass kalibrieren

Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal benutzen, müssen Sie ihn zunächst kalibrieren. Drehen und neigen Sie die Uhr in verschiedene Richtungen, bis sie einen Piepton abgibt, der anzeigt, dass die Kalibrierung abgeschlossen ist.





Wenn Sie den Kompass bereits kalibriert haben und Sie diesen Vorgang erneut durchführen möchten, verwenden Sie die Kalibrierungsoption im Optionsmenü.

Bei erfolgreicher Kalibrierung wird die Nachricht **KALIBRIERUNG ERFOLGREICH** angezeigt. Ist die Kalibrierung nicht erfolgreich, wird die Nachricht **KALIBRIERUNG FEHLGESCHLAGEN** angezeigt. Drücken Sie [Start Stop], wenn Sie einen weiteren Kalibrierungsversuch durchführen möchten.

So starten Sie die Kompasskalibrierung manuell:

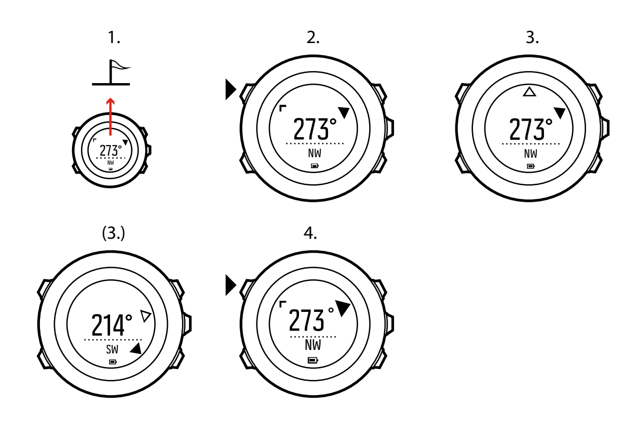
1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Wählen Sie mit [Weiter]den Punkt **ALLGEMEIN** aus.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Drücken Sie [Weiter], um **Kalibrierung** auszuwählen.

3.6.3 Einstellen der Feststellfunktion für die Peilung

Mit der Funktionalität Feststellfunktion für die Peilung können Sie die Richtung zu Ihrem Ziel in Relation zum Norden markieren.

Feststellen der Peilung:

1. Halten Sie die Uhr bei aktivem Kompass vor sich und drehen Sie sich in Zielrichtung.
2. Drücken Sie auf [Back Lap], um den aktuell als Peilung auf Ihrer Uhr angezeigten Grad festzustellen.
3. Ein leeres Dreieck zeigt an, dass die Peilung in Relation zur Nord-Anzeige (ausgefülltes Dreieck) festgestellt ist.
4. Drücken Sie zum Aufheben der Feststellfunktion für die Peilung [Back Lap].



__HINWEIS:__ Wenn Sie den Kompass im Trainingsmodus verwenden, können Sie mit der Taste [Back Lap] nur die Peilung feststellen oder aufheben. Wenn Sie eine Runde mit [Back Lap] machen möchten, verlassen Sie die Kompassansicht.

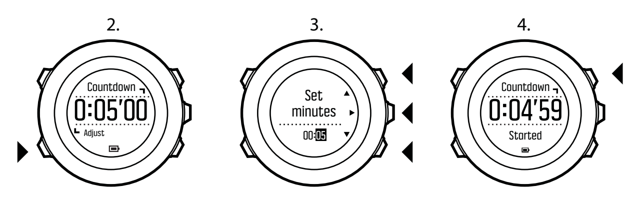
3.7 Countdown-Timer

Sie können den Countdown-Timer nutzen, um von einer eingestellten Zeit auf Null herunterzuzählen. Der Timer gibt in den letzten 10 Sekunden sekündlich einen kurzen Ton ab. Wenn Null erreicht ist, ertönt ein Alarm.

Sie können den Countdown-Timer im Startmenü durch Drücken von **ANZEIGEN** » **Countdown** ein-/ausblenden. Zum Umschalten drücken Sie [Weiter].

So stellen Sie die Countdown-Zeit ein:

1. Drücken Sie [Weiter], bis Sie zu den Anzeige des Countdown-Timers gelangen.
2. Drücken Sie die Taste [Ansicht], um die Countdown-Zeit einzustellen.
3. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie mit [Weiter].
4. Drücken Sie [Start Stop], um den Countdown zu beginnen.



__TIPP:__ Sie können den Countdown unterbrechen bzw. fortsetzen, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.

3.8 Anzeigen

Ihre Suunto Ambit3 Run ist mit zahlreichen Merkmalen ausgestattet, so etwa Stoppuhr (siehe *3.28 Stoppuhr*). Diese werden wie Anzeigen behandelt, die durch Drücken von [Next] eingesehen

werden können. Manche sind dauerhaft, andere können nach Bedarf ein- und ausgeblendet werden.

Anzeigen ein-/ausblenden:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **DISPLAYS** und drücken Sie dann [Next].
3. In der Anzeigenliste schalten Sie die einzelnen Punkte ein/aus, indem Sie mit Start Stop oder Light Lock zu ihnen blättern und dann Next drücken.

   Halten Sie [Next] gedrückt, um das Anzeigenmenü bei Bedarf zu verlassen.

Auch Ihre Sportmodi (siehe *3.27 Sportmodi*) verfügen über verschiedene Anzeigen, die Sie benutzerdefiniert anpassen können, um beim Training verschiedene Informationen einzusehen.

3.8.1 Display-Kontrast anpassen

Den Display-Kontrast Ihrer Suunto Ambit3 Run können Sie in den Uhreneinstellungen festlegen.

So ändern Sie den Display-Kontrast:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Drücken Sie [Weiter], um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Display-Kontrast** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
5. Erhöhen Sie den Kontrastwert mit [Start Stop] oder reduzieren Sie ihn mit [Light Lock].

6. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

3.8.2 Displayfarbe umkehren

Schalten Sie das Display in den Uhreneinstellungen oder in Movescount zwischen hell und dunkel um. Alternativ können Sie auch einfach den standardmäßigen Shortcut [Ansicht] verwenden (siehe *2.1 Tasten und Menüs*). Darüber hinaus können Sie die Displayfarbe für einen Sportmodus in Movescount festlegen.

So schalten Sie das Display in den Uhreneinstellungen um:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Drücken Sie [Weiter], um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Display invertieren** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

3.9 Trainieren mit Sportmodi

Verwenden Sie die Sportmodi (siehe *3.27 Sportmodi*), um Trainingsprotokolle aufzuzeichnen und verschiedene Informationen während Ihres Trainings anzuzeigen.

Im Menü **TRAINIEREN** können Sie die Sportmodi durch Drücken von [Start Stop] aufrufen.

3.9.1 Gebrauch des Suunto Smart Sensor

Sie können einen mit Bluetooth® Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie etwa den Suunto Smart Sensor, zusammen

mit Ihrer Suunto Ambit3 Run nutzen, um genauere Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten.

Der Herzfrequenzsensor kann beim Training Folgendes bieten:

- Herzfrequenz in Echtzeit
- durchschnittliche Herzfrequenz in Echtzeit
- Herzfrequenz als Diagramm dargestellt
- Kalorienverbrauch beim Training
- Anweisungen zum Training innerhalb der definierten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Peak-Trainingseffekt

Nach dem Training bietet der Herzfrequenzsensor:

- Gesamtkalorienverbrauch beim Training
- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Erholungszeit

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie zudem den zusätzlichen Vorteil eines Herzfrequenzspeichers. Die Speicherfunktion des Suunto Smart Sensor puffert Daten, wenn die Übertragung an Ihre Suunto Ambit3 Run unterbrochen wird.

Dadurch erhalten Sie bei Aktivitäten wie etwa dem Schwimmen, bei dem das Wasser die Übertragung blockiert, genaue Daten zur Trainingsintensität. Zudem können Sie Ihre Suunto Ambit3 Run nach dem Beginn einer Aufnahme sogar zurücklassen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

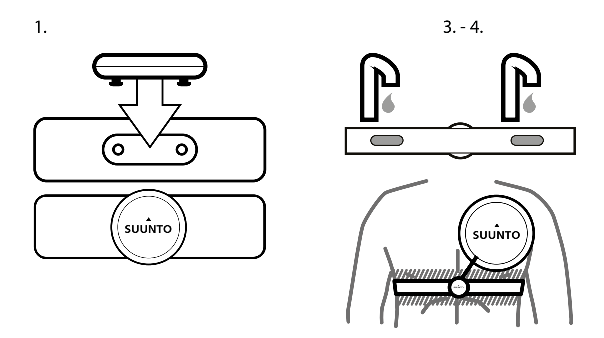
Ohne Herzfrequenzsensor bietet Ihnen Ihre Suunto Ambit3 Run Angaben zum Kalorienverbrauch und der Erholungszeit bei Lauf- und Fahrradaktivitäten, wobei das Tempo zur Schätzung der Intensität herangezogen wird. Wir empfehlen jedoch einen Herzfrequenzsensor, um genaue Intensitätsergebnisse zu erzielen.

Dem Benutzerhandbuch für den Suunto Smart Sensor oder einen anderen mit Bluetooth Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor können Sie weitere Informationen entnehmen.

3.9.2 Anlegen des Suunto Smart Sensor

So richten Sie den Suunto Smart Sensor ein:

1. Befestigen Sie den Sensor gut an dem Verbindungsgurt.
2. Stellen Sie Gurtlänge nach Bedarf ein.
3. Befeuchten Sie die Elektrodenbereiche des Gurts mit Wasser oder Elektrodengel.
4. Legen Sie den Gurt so an, dass er bequem sitzt und das Suunto Logo außen liegt.



Der Smart Sensor schaltet sich automatisch ein, wenn er einen Herzschlag erkennt.

TIPP: *Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Gurt auf der bloßen Haut tragen.*

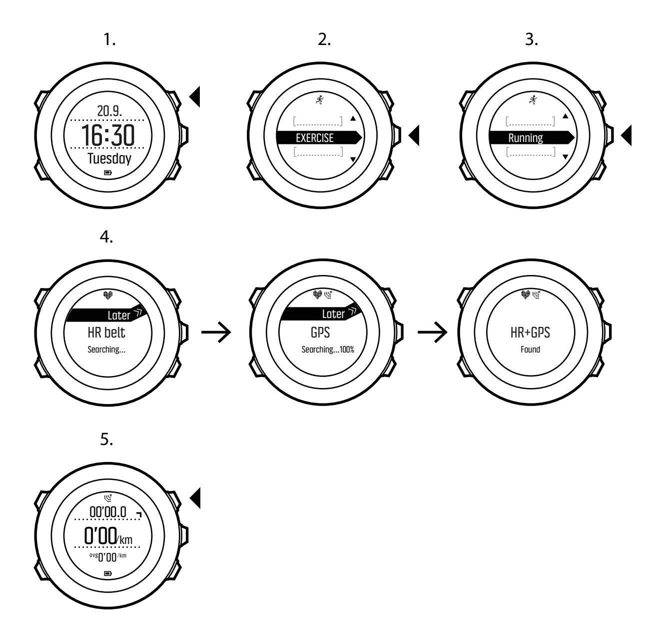
Dem Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor sind weitere Informationen und Hinweise zur Fehlerbehebung zu entnehmen.

__HINWEIS:__ Trockene Haut unter den Gurtelektroden, ein loser Gurt und synthetische T-Shirt-Materialien können abnormal hohe Herzfrequenzwerte verursachen. Befeuchten Sie die Gurtelektroden gut und ziehen Sie den Gurt an, um Herzfrequenzspitzen zu vermeiden. Wenn Sie sonst um Ihre Herzfrequenz besorgt sind, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

3.9.3 Training starten

Wenn Sie das Training starten wollen, führen Sie folgende Schritte durch:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **TRAINING** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Sportmodus-Optionen und wählen Sie mit [Weiter] einen passenden Modus aus.
4. Wenn für den ausgewählten Sportmodus ein HF-Gurt verwendet wird, beginnt die Uhr automatisch, nach dem Signal des Herzfrequenzgurts zu suchen. Warten Sie, bis die Uhr das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal findet, oder drücken Sie [Start Stop], um **Später** auszuwählen. Die Uhr setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort.
5. Drücken Sie [Start Stop], um mit der Aufzeichnung Ihres Trainings zu beginnen. Um beim Training zusätzliche Trainingsoptionen aufzurufen, halten Sie [Weiter] gedrückt.



3.9.4 Während des Trainings

Suunto Ambit3 Run bietet Ihnen während Ihres Trainings eine Fülle von Informationen. Die Informationen sind vom ausgewählten

Sportmodus abhängig (siehe *3.27 Sportmodi*). Noch mehr Informationen erhalten Sie, wenn Sie einen Herzfrequenzgurt und GPS beim Training verwenden.

Während des Trainings können Sie die Uhr beispielsweise wie folgt nutzen:

- Drücken Sie [Weiter], um Ihre Sportmodusanzeigen zu durchblättern.
- Drücken Sie [Ansicht], um in der unteren Zeile des Displays verschiedene Informationen anzeigen zu lassen.
- Um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich unterbrochen wird oder Sie ungewollte Runden laufen, aktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie [Light Lock] gedrückt halten.
- Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücken Sie erneut [Start Stop].

3.9.5 Strecken aufzeichnen

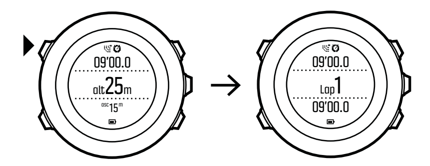
Abhängig vom ausgewählten Sportmodus können Sie mit Ihrer Suunto Ambit3 Run während des Trainings verschiedene Informationen aufzeichnen.

Falls das GPS in Ihrem Sportmodus aktiviert ist, zeichnet die Suunto Ambit3 Run während des Trainings auch Ihre Strecke auf. Sie können diese in Movescount als Teil des aufgezeichneten Move einsehen und sie als Route für eine spätere Nutzung exportieren.

3.9.6 In Runden trainieren

Bei Ihrem Training können Sie manuelle oder automatische Runden verwenden. Dazu können Sie das Autolap-Intervall in Movescount festlegen. Wenn Sie automatische Runden verwenden, zeichnet die Suunto Ambit3 Run Runden anhand der Distanz auf, die Sie in Movescount festgelegt haben.

Wenn Sie manuelle Runden verwenden möchten, drücken Sie während des Trainings [Back Lap].



Die Suunto Ambit3 Run zeigt folgende Informationen an:

- obere Zeile: Zwischenzeit (Dauer seit dem Beginn der Aufzeichnung)
- mittlere Zeile: Rundennummer
- untere Zeile: Rundenzeit

HINWEIS: *In der Trainingszusammenfassung wird immer mindestens eine Runde angezeigt, Ihr Training von Anfang bis Ende. Die Runden, die Sie während des Trainings absolviert haben, werden als zusätzliche Runden angezeigt.*

3.9.7 Navigieren während des Trainings

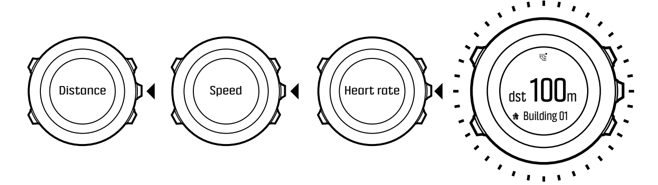
Wenn Sie eine bestimmte Route oder zu einem POI laufen wollen, können Sie einen Sportmodus (zum Beispiel Laufen: Route) auswählen und sofort mit der Navigation beginnen.

Darüber hinaus können Sie auch während des Trainings in anderen Sportmodi, in denen das GPS aktiviert ist, die Navigation für eine Route oder zu einem POI auswählen.

So navigieren Sie während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** oder **Routen** und treffen Sie mit [Weiter] Ihre Auswahl.

   Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.



Um die Navigation zu deaktivieren, gehen Sie im Optionsmenü zurück zu **NAVIGATION** und wählen Sie **Navigation beenden**.

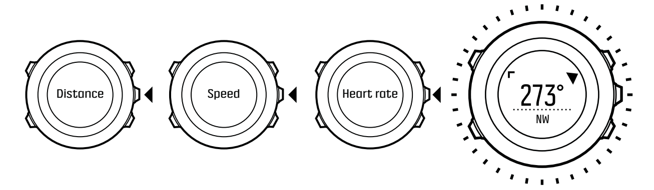
*📝 **HINWEIS:** Falls die GPS-Genauigkeit (siehe 3.20.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus) Ihres Sportmodus auf **Gut** oder niedriger eingestellt ist, wechselt sie während der Navigation zu **Beste**. Daher ist der Batterieverbrauch höher.*

3.9.8 Kompass während des Trainings verwenden

Sie können den Kompass aktivieren und ihn während Ihres Trainings für einen benutzerdefinierten Sportmodus übernehmen.

So verwenden Sie den Kompass während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Der Kompass erscheint im benutzerdefinierten Sportmodus als letzte Anzeige.



Um den Kompass zu deaktivieren, gehen Sie im Startmenü zur Option **AKTIVIEREN** und wählen Sie **Kompass beenden**.

3.10 Zurückfinden

Suunto Ambit3 Runspeichert automatisch den Startpunkt Ihres letzten Trainings, wenn Sie das GPS verwenden. Mit der Funktion Zurückfinden kann Ihre Suunto Ambit3 Run Sie direkt an Ihren Ausgangspunkt (oder den Standort, an dem der GPS-Fixpunkt festgelegt wurde) zurückleiten.

So finden Sie zurück:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Direkt zum Start** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

   Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.

3.11 Firmware-Updates

Sie können die Software Ihrer Suunto Ambit3 Run auf Movescount aktualisieren. Wenn Sie die Software aktualisieren, werden alle Protokolle automatisch auf Movescount übertragen und aus dem Speicher der Uhr gelöscht

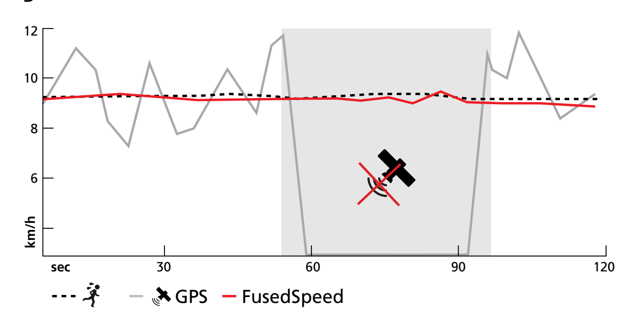
So aktualisieren Sie die Software Ihrer Suunto Ambit3 Run:

1. Installieren Sie Moveslink, sofern dies noch nicht geschehen ist.

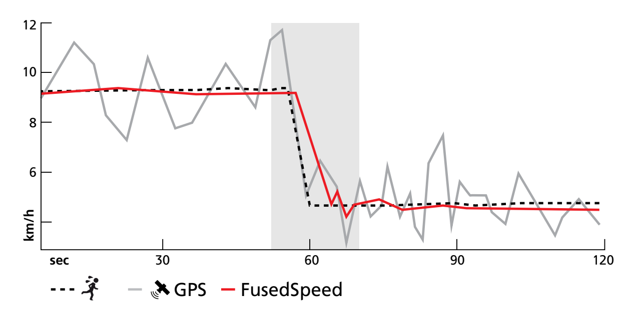
2. Verbinden Sie Ihre Suunto Ambit3 Run über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer.
3. Wenn ein Update verfügbar ist, wird Ihre Uhr automatisch aktualisiert. Warten Sie, bis das Update abgeschlossen ist, bevor Sie das USB-Kabel entfernen.

3.12 FusedSpeed

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann die Suunto Ambit3 Run mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.

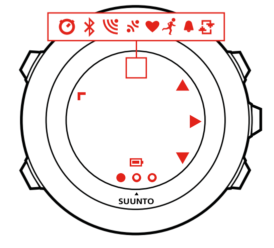


TIPP: *Um genaue Messwerte mit FusedSpeedTM zu erhalten, brauchen Sie bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.*

FusedSpeed wird bei Lauf- und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

Um FusedSpeed in einem benutzerdefinierten Sportmodus zu aktivieren, sollten Sie eine Aktivität auswählen, die auf FusedSpeed zurückgreift. Dies ist in Movescount am Ende des Abschnitts Erweiterte Einstellungen" für Sportmodi angegeben.

3.13 Symbole



Folgende Symbole werden auf der Suunto Ambit3 Run angezeigt:

Symbol	Bedeutung
	Alarm
	Batterie
	Bluetooth-Aktivität
	Tastensperre
	Tastenaktivierungsanzeige
	Chronograph

	aktuelle Anzeige
	Nach unten/Wert herabsetzen
	GPS-Signalstärke
	Herzfrequenz
	eingehender Anruf
	Intervalltimer
	Nachricht/Mitteilung
	verpasster Anruf
	Weiter/bestätigen
	Verbinden
	Einstellungen
	Sportmodus
	Nach oben/Wert erhöhen

POI-Symbole

Folgende POI-Symbole sind auf der Suunto Ambit3 Run verfügbar:

	Start

Gebäude/Zuhause

Lager/Campingplatz

Auto/Parkplatz

Höhle

Kreuzung

Ende

Lebensmittel/Restaurant/Café

Wald

Geocache

Unterkunft/Jugendherberge/Hotel

Wiese

Berg/Hügel/Tal/Klippe

Straße/Weg

Felsen

Sehenswürdigkeit

Wasser/Fluss/See/Küste

Wegpunkt

3.14 Intervalltimer

Sie können zu jedem benutzerdefinierten Sportmodus in Movescount einen Intervalltimer hinzufügen. Um einem Sportmodus einen Intervalltimer hinzuzufügen, wählen Sie den entsprechenden Sportmodus aus, und gehen Sie zu den **Erweiterten Einstellungen**. Wenn Sie die Suunto Ambit3 Run erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, wird der Intervalltimer mit ihr synchronisiert.

Sie können die folgenden Informationen im Intervalltimer festlegen:

- Intervalltypen (**HIGH** und **LOW** Intervall)
- Dauer oder Distanz für beide Intervalltypen
- Wiederholungsfrequenz der Intervalle

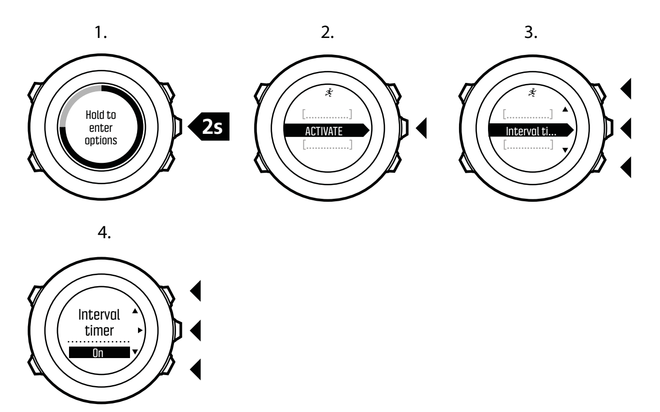
HINWEIS: *Wenn Sie die Wiederholungsfrequenz der Intervalle in Movescount nicht festlegen, wird der Intervalltimer 99 Mal wiederholt.*

So aktivieren/deaktivieren Sie den Intervalltimer:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **ACTIVATE** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Interval** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

4. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um den Intervalltimer **On/Off** zuschalten und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

   Wenn der Intervalltimer aktiv ist, wird das Intervallsymbol oben auf dem Display angezeigt.



3.15 Intervall-Workouts

Sie können mit Ihrem Suunto Ambit3 Run geführte Intervall-Workouts durchführen, indem Sie mit dem Workout Planner in der Suunto Movescount App Workouts planen und diese anschließend auf Ihre Uhr übertragen.

HINWEIS: *Für den Workout Planner ist ein Internetanschluss über WLAN oder Handy erforderlich. Bei Mobilfunkverbindungen können Gebühren des Betreibers anfallen.*

Das Workout kann so einfach oder komplex sein, wie Sie möchten. Definieren Sie für jedes Segment den Typ, die Dauer und das Ziel. Optional können Sie einen benutzerdefinierten Anleitungstext für das Segment hinzufügen.

Nachdem Sie Ihre Workouts erstellt und Ihre Uhr wieder mit der App synchronisiert haben, sind die Workouts unter dem Optionsmenü verfügbar, während Sie sich in einem Sportmodus befinden.

Start eines geführten Intervall-Workouts:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um WORKOUT auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] oder [Start Stop] durch die verfügbaren Workouts und wählen Sie mit [Next] aus.
4. Drücken Sie [Start Stop], um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

   Die Führung startet, wenn die Aufzeichnung beginnt. Die Intervall-Workout-Anzeige erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.
5. Vervollständigen Sie das Workout oder beenden Sie es jederzeit, indem Sie die Trainingsaufzeichnung normal stoppen oder

gehen Sie zum Optionsmenü und wählen Sie WORKOUT BEENDEN.

Während des Workouts zeigt Ihre Uhr, in Form einer Grafik, Echtzeit-Anleitungen auf der Workout-Anzeige.



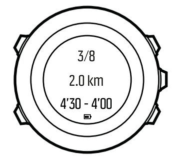
- Obere Reihe: aktuelle Messung je nach Ziel des Segments.

  Wenn Sie beispielsweise die oberen und unteren Geschwindigkeitsgrenzen für das Segment definiert haben, dann ist der Wert über der Grafik Ihre aktuelle Geschwindigkeit.
- Grafik: ein komplettes Bild des aktuellen Segments.

  Oben und unten auf der Grafik sind die oberen und unteren Grenzen des Segments zu sehen. Das linke und rechte Ende der Grafik stellt den Start und das Ende des Segments dar. Die gezeichnete Linie in der Grafik zeigt Ihre aktuelle Anstrengung, relativ zur Dauer und den Grenzen des Segments an.
- Untere Reihe: verbleibende Zeit, Distanz oder verbleibende Kalorien vor dem Abschluss des Segments.

  Wenn Sie das Segment als Runde festgelegt haben (Segment endet, wenn Sie die Taste [Back Lap] drücken), dann zeigt die untere Reihe die kumulative Zeit des Segments an.

Wenn das nächste Segment startet, zeigt Ihre Uhr die Zusammenfassung des nächsten Segments an.



- Segment-Schritt
- Dauer
- Zielgrenzen

3.16 Logbuch

Im Logbuch werden die Protokolle Ihrer aufgezeichneten Aktivitäten gespeichert. Die Höchstanzahl der Protokolle und die maximale Dauer eines einzelnen Protokolls hängen davon ab, wie viele Informationen bei den einzelnen Aktivitäten aufgezeichnet wurden. So haben zum Beispiel die GPS-Genauigkeit (siehe *3.20.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus*) und die Verwendung des Intervalltimers (siehe *3.14 Intervalltimer*) einen direkten Einfluss auf die Anzahl und die Länge der Protokolle, die gespeichert werden können.

Sie können die Zusammenfassung Ihrer Aktivität direkt nach dem Ende der Aufzeichnung oder im Startmenü unter **LOGBOOK** einsehen.

Die in der Trainingszusammenfassung anzeigten Angaben sind dynamisch: Sie ändern sich je nach Sportmodus, Verwendung eines Herzfrequenzgurts, GPS-Nutzung usw. Standardmäßig beinhalten alle Logbücher mindestens die folgenden Informationen:

- Name des Sportmodus
- Zeit
- Datum
- Dauer
- Runden

TIPP: *Auf Movescount.com können Sie noch viele weitere Details Ihrer aufgezeichneten Aktivitäten einsehen.*

So lassen Sie nach der Beendigung einer Aufzeichnung einen Protokollüberblick anzeigen:

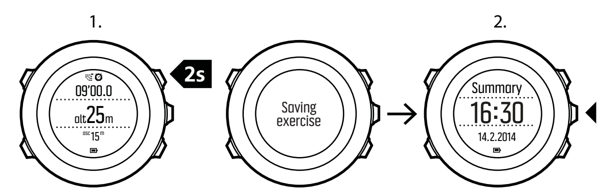
1. Halten Sie [Start Stop] gedrückt, um das Training zu beenden und zu speichern.

   Alternativ können Sie auch [Start Stop] drücken, um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Wenn Sie die Aufzeichnung unterbrochen haben, können Sie diese durch Drücken von [Back Lap] beenden oder durch Drücken von [Light Lock] fortsetzen.

   Wenn Sie die Aufzeichnung unterbrochen und Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, drücken Sie [Light Lock]. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, können Sie den Protokollüberblick durch Drücken von

[Light Lock] weiterhin einsehen, jedoch wird das Protokoll nicht für eine spätere Ansicht im Logbuch gespeichert.

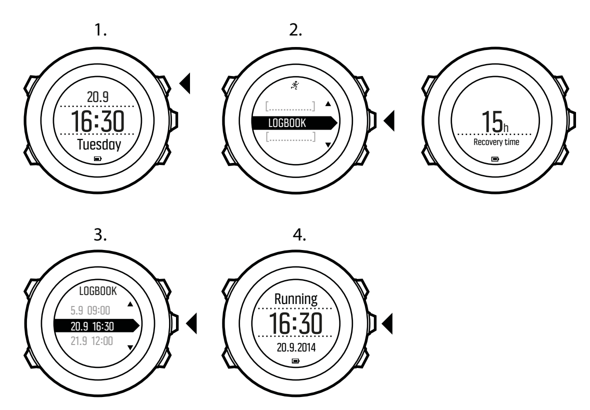
2. Drücken Sie [Next], um die Protokollzusammenfassung aufzurufen.



Sie können sich auch die Zusammenfassungen aller im Logbuch gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen lassen. Die Trainingseinheiten sind im Logbuch nach Datum und Ort geordnet.

So rufen Sie den Protokollüberblick im Logbuch auf:

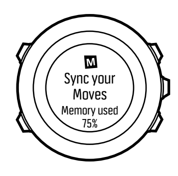
1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **LOGBOOK** und drücken Sie zum Aufrufen [Next]. Ihre aktuelle Erholungszeit wird angezeigt.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsprotokolle und wählen Sie mit [Next] ein Protokoll aus.
4. Blättern Sie mit [Next] durch die Liste der Trainingszusammenfassungen.



Falls das Protokoll mehrere Runden umfasst, können Sie durch Drücken von [View] Angaben zu einzelnen Runden aufrufen.

3.17 Anzeige des freien Speicherplatzes

Wenn mehr als 50 % des Logbuchs nicht mit Movescount synchronisiert wurden, zeigt die Suunto Ambit3 Run eine Erinnerung an, wenn Sie das Logbuch aufrufen.



Die Erinnerung wird nicht mehr angezeigt, wenn der unsynchronisierte Speicher voll ist und die Suunto Ambit3 Run beginnt, alte Protokolle zu überschreiben.

3.18 Movescount

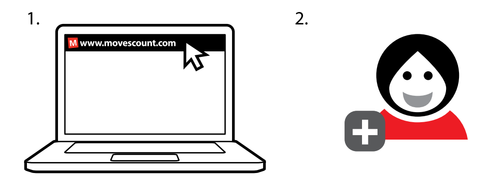
Movescount.com ist Ihr kostenloses persönliches Sporttagebuch und eine Online-Sportcommunity. Hier werden Ihnen umfangreiche Funktionen geboten, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. In Movescount können Sie Ihre Trainingsaufzeichnungen von Ihrer Suunto Ambit3 Run hochladen und die Uhr optimal auf Ihre persönlichen Anforderungen abstimmen.

TIPP: *Loggen Sie sich bei Movescount ein, um die aktuellsten Firmware-Updates für Ihre Suunto Ambit3 Run zu erhalten.*

Installieren Sie zunächst Moveslink:

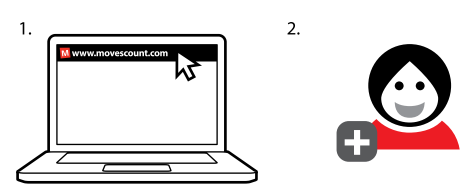
1. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.

2. Laden Sie die neueste Version von Moveslink herunter. Installieren und öffnen Sie sie.



So registrieren Sie sich auf Movescount:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.



HINWEIS: *Wenn Sie Ihre Suunto Ambit3 Run zum ersten Mal mit Movescount verbinden, werden alle Informationen (einschließlich der Geräteeinstellungen) von der Uhr auf Ihr Benutzerkonto übertragen. Wenn Sie Ihre Suunto Ambit3 Run erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, werden Änderungen an Einstellungen und Sportmodi, die Sie in Movescount und auf der Uhr vorgenommen haben, synchronisiert.*

3.19 Mobile App von Movescount

Mit der Movescount App von Suunto können Sie Ihre Suunto Ambit3 Run noch umfangreicher nutzen. Stellen Sie eine Verbindung mit der mobilen App her, um unterwegs Benachrichtigungen auf Ihrer Suunto Ambit3 Run zu empfangen, Einstellungen zu ändern und benutzerdefinierte Sportmodi zu erstellen. Zudem können Sie Ihr mobiles Gerät als Zweitdisplay nutzen, Fotos machen, die mit den Daten Ihrer Moves versehen sind, und Suunto Movies erstellen.

TIPP: *Zu jedem in Movescount gespeicherten Move können Sie Fotos hinzufügen und mit Hilfe der Movescount App von Suunto ein Suunto Movie erstellen.*

Verbindung mit der Movescount App von Suunto herstellen:

1. Laden Sie die Suunto Movescount App aus dem iTunes App Store auf Ihr kompatibles Apple-Gerät herunter und installieren Sie

sie. Die aktuellen Kompatibilitätsinformationen finden Sie in der App-Beschreibung.

2. Starten Sie die Suunto Movescount App und aktivieren Sie Bluetooth, falls dies noch nicht geschehen ist. Lassen Sie die App im Vordergrund laufen.
3. Falls Sie Ihre Suunto Ambit3 Run noch nicht eingerichtet haben, holen Sie dies bitte jetzt nach (siehe *2 Erste Schritte*) und drücken Sie [Start Stop], wenn Sie aufgefordert werden, die Verbindung mit der **MobileApp** herzustellen.

   Falls Sie Ihre Suunto Ambit3 Run bereits benutzen, halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen, und blättern Sie mit [Light Lock] zu **VERBINDEN**. Wählen Sie mit [Weiter] die **MobileApp** aus.
4. Geben Sie den auf dem Display Ihrer Uhr angegebenen Schlüssel in das Feld mit der Verbindungsanfrage ein, das auf Ihrem mobilen Gerät angezeigt wird, und drücken Sie auf [Verbinden].

HINWEIS: *Die allgemeinen Einstellungen Ihrer Suunto Ambit3 Run können Sie offline ändern. Für die benutzerdefinierte Anpassung der Sportmodi und die Aktualisierung von Uhrzeit, Daten und GPS-Satellitendaten ist eine Internetverbindung über WLAN oder ein Mobilfunknetz erforderlich. Dabei können Verbindungsgebühren des Netzanbieters anfallen.*

3.19.1 Telefon als Zweitdisplay

Wenn Sie die Suunto Movescount App verwenden, können Sie Ihr Mobiltelefon als Zweitdisplay für Ihre Uhr nutzen.

Nutzung Ihres Mobiltelefons als Zweitdisplay:

1. Stellen Sie eine Verbindung zwischen Ihrer Suunto Ambit3 Run und der Suunto Movescount App her, falls dies nicht bereits geschehen ist (siehe *3.19 Mobile App von Movescount*).
2. Rufen Sie auf Ihrer Suunto Ambit3 Run einen Sportmodus auf (siehe *3.9 Trainieren mit Sportmodi*).
3. Öffnen Sie die Suunto Movescount App und drücken Sie **MOVE**.
4. Wählen Sie aus der Liste **AMBIT3** und drücken Sie **WEITER**.
5. Beginnen und beenden Sie die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit wie immer.

TIPP: *Drücken Sie auf alle Displaybereiche des Telefons – Mitte, oben links, oben rechts –, um die Anzeige zu ändern.*

3.19.2 Synchronisierung mit mobiler App

Wenn Sie eine Verbindung zwischen Ihrer Suunto Ambit3 Run und der Suunto Movescount App hergestellt haben, werden Änderungen der Einstellungen, Sportmodi und neue Moves standardmäßig automatisch synchronisiert, sobald die Bluetooth-Verbindung aktiv ist. Das Bluetooth-Symbot auf Ihrer Suunto Ambit3 Run blinkt während der Datensynchronisierung.

Diese Standardeinstellungen können vom Optionsmenü aus geändert werden.

So schalten Sie die automatische Synchronisierung aus:

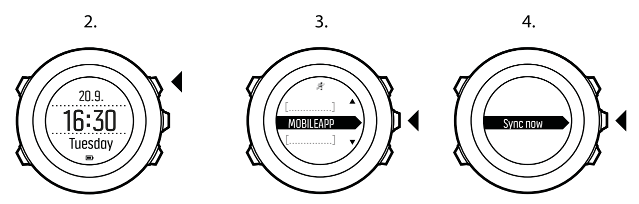
1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

2. Blättern Sie mit [Light Lock]zu **KONNEKTIVITÄT** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Drücken Sie dann erneut Weiter, um die Einstellung **MobileApp synch.** aufzurufen.
4. Schalten Sie sie mit [Light Lock] aus und halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

Wenn die automatische Synchronisierung ausgeschaltet ist, müssen Sie die Synchronisierung manuell starten, um Einstellungen oder neue Moves auf die App zu übertragen.

Manuelle Synchronisierung mit mobiler App:

1. Sorgen Sie dafür, dass die Suunto Movescount App läuft und Bluetooth eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock]zu **MOBILEAPP** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Drücken Sie Weiter bis zum Punkt **Jetzt synchronisieren**.



Falls Ihr mobiles Gerät eine aktive Datenverbindung hat und Ihre App mit Ihrem Movescount-Konto verbunden ist, werden die Einstellungen und Moves mit Ihrem Konto synchronisiert. Ist keine

Datenverbindung vorhanden, wird die Synchronisierung aufgeschoben, bis eine Verbindung verfügbar ist.

Nicht synchronisierte Moves, die in Ihrer Suunto Ambit3 Run aufgezeichnet sind, werden in der App aufgeführt. Sie können die Details des Moves jedoch erst nach der Synchronisierung mit Ihrem Movescount-Konto einsehen. Moves, die Sie mit der App aufzeichnen, sind umgehend sichtbar.

HINWEIS: *Bei der Synchronisierung der Suunto Movescount App mit Ihrem Movescount-Konto können Verbindungsgebühren des Netzanbieters anfallen.*

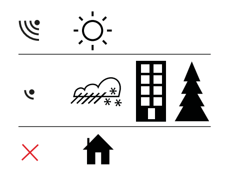
3.20 GPS-Navigation

Suunto Ambit3 Run verwendet das Global Positioning System (GPS), um Ihren aktuellen Standort zu ermitteln. GPS arbeitet mit Signalen von Satelliten, die in einer Höhe von 20.000 km mit einer Geschwindigkeit von 4 km/s um die Erde kreisen.

Der integrierte GPS-Empfänger der Suunto Ambit3 Run ist für die Verwendung am Handgelenk optimiert und kann Daten aus einem sehr großen Winkel empfangen.

3.20.1 GPS-Signal empfangen

Suunto Ambit3 Run aktiviert automatisch die GPS-Funktion, wenn Sie einen Sportmodus mit GPS-Funktion auswählen, Ihren Standort ermitteln oder mit der Navigation zu einem Standort beginnen.



__HINWEIS:__ Wenn Sie mit Ihrem Gerät erstmals oder nach längerer Zeit wieder das GPS verwenden, kann es länger als üblich dauern, bis ein GPS-Signal empfangen wird. Nachfolgende GPS-Startvorgänge erfordern weniger Zeit.

__TIPP:__ Um den GPS-Startvorgang zu beschleunigen, halten Sie die Uhr mit dem GPS-Empfänger nach oben. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in offenem Gelände befinden und die Uhr sich auf einer unverstellten Linie zum Himmel befindet.

Fehlerbehebung: Kein GPS-Signal

- Für optimalen Signalempfang halten Sie den GPS-Empfänger der Uhr nach oben. Den besten Empfang erhalten Sie in offenem Gelände mit unverstelltem Blick zum Himmel.
- Der GPS-Empfänger funktioniert normalerweise auch in Zelten und anderen Innenräumen mit sehr dünnen Wänden oder Decken. Größere Objekte, Gebäude, dichte Vegetation oder Wolken können die Empfangsqualität jedoch beeinträchtigen.

- Das GPS-Signal kann feste Strukturen und Wasser nicht durchdringen. Starten Sie das GPS daher nicht, wenn Sie sich in Gebäuden, Höhlen oder unter Wasser befinden.

3.20.2 GPS-Raster und -Positionsformate

Raster sind Linien auf einer Landkarte, die das verwendete Koordinatensystem angeben.

Das Positionsformat ist das Format der auf der Uhr angezeigten Position des GPS-Empfängers. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich. Sie können das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Format** » **Positionsformat** ändern.

Sie können ein Format aus den folgenden Rastern wählen:

- Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **Mit dem Koordinatensystem UTM** (Universal Transverse Mercator) wird die horizontale Position in zwei Dimensionen dargestellt.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Die Suunto Ambit3 Run unterstützt darüber hinaus folgende regionale Raster:

- **das britische (BNG)**
- **das finnische (ETRS-TM35FIN)**
- **das finnische (KKJ)**
- **das irische (IG)**
- **das schwedische (RT90)**
- **das Schweizer (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Neuseeland)

HINWEIS: *Einige Raster können nördlich von 84°N und südlich von 80°S oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden.*

3.20.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Mithilfe der Einstellung für die GPS-Genauigkeit in Movescount können Sie beim Anpassen von Sportmodi das Intervall für die GPS-Ortung festlegen. Je kürzer das Intervall, desto höher die Genauigkeit beim Training.

Durch ein längeres Intervall und eine niedrigere Genauigkeit können Sie die Batterienutzungsdauer verlängern.

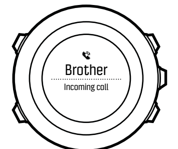
Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- Beste: Ortungsintervall ~ 1 Sek., höchster Energieverbrauch

- Gut: Ortungsintervall ~ 5 Sek., moderater Energieverbrauch
- OK: Ortungsintervall ~ 60 Sek., niedrigster Energieverbrauch
- Aus: keine GPS-Ortung

3.21 Benachrichtigungen

Falls Sie eine Verbindung zwischen Ihrer Suunto Ambit3 Run und der Suunto Movescount App hergestellt haben (siehe *3.19 Mobile App von Movescount*), können Sie auf der Uhr Benachrichtigungen über Anrufe, Nachrichten und Push-Nachrichten empfangen.





Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr empfangen:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Light Lock], um zu **VERBINDUNG** zu blättern und drücken Sie [Weiter].
3. Drücken Sie [Light Lock], um zu **Benachrichtigungen** zu blättern.
4. Schalten Sie **Benachrichtigungen** mit [Light Lock] ein bzw. aus.
5. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

Wenn **Benachrichtigungen** eingeschaltet sind, gibt Ihre Suunto Ambit3 Run einen Signalton ab und zeigt für jedes neue Ereignis in der unteren Zeile ein Benachrichtigungssymbol an.

Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr aufrufen:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock]zu **MOBILEAPP** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock]zu **BENACHRICHTIGUNGEN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Blättern Sie die Benachrichtigungen mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch.

Es können bis zu zehn Benachrichtigungen aufgeführt werden. Benachrichtigungen verbleiben solange auf Ihrer Uhr, bis Sie sie von Ihrem mobilen Gerät löschen. Benachrichtigungen, die älter als einen Tag sind, werden jedoch in der Uhrenanzeige verborgen.

3.22 PODs und HF-Sensoren

Synchronisieren Sie Ihre Suunto Ambit3 Run mit einem Bluetooth® Smart-kompatiblen Foot, um zusätzliche Informationen während des Trainings zu empfangen.

Der in Ihrem Suunto Ambit3 Run Paket (optional) enthaltene Suunto Smart Sensor ist bereits verbunden. Sie brauchen nur dann eine Verbindung herzustellen, wenn sie einen anderen Bluetooth Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensor verwenden möchten.

3.22.1 Verbindung zu PODs und HF-Sensoren herstellen

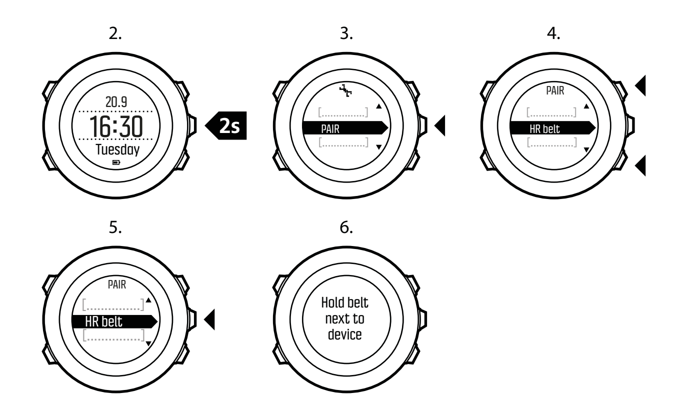
Das Vorgehen für die Herstellung einer Verbindung kann je nach POD oder Typ des Herzfrequenz (HR)-Sensors variieren. Bitte konsultieren Sie das Benutzerhandbuch des Geräts, das Sie mit Ihrer Suunto Ambit3 Run verbinden wollen, bevor Sie fortfahren.

So stellen Sie die Verbindung zu einem POD oder Herzfrequenzsensor her:

1. Aktivieren Sie den POD oder Herzfrequenzsensor.

   Falls Sie die Verbindung zu einem Suunto Smart Sensor herstellen, siehe *3.9.2 Anlegen des Suunto Smart Sensor*.
2. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **PAIR** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie die Optionen mit [Start Stop] und [Light Lock] durch und drücken Sie [Next], um einen POD oder Herzfrequenzsensor auszuwählen, zu dem eine Verbindung hergestellt werden soll.
5. Halten Sie Ihre Suunto Ambit3 Run dicht an das Gerät, das verbunden werden soll, und warten Sie auf eine Meldung der Suunto Ambit3 Run über die erfolgreiche Herstellung einer Verbindung.

   Wenn beim Verbinden Fehler auftreten, drücken Sie [Start Stop], um einen neuen Versuch zu starten, oder [Light Lock], um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.



3.22.2 Foot POD verwenden

Wenn Sie einen Foot POD verwenden, wird dieser beim Training automatisch per GPS kalibriert. Der Foot POD bleibt jedoch immer die Quelle für Geschwindigkeit und Distanz, wenn er für den betreffenden Sportmodus verbunden und aktiviert ist.

Die Autokalibrierung des Foot POD ist standardmäßig eingeschaltet. Sie kann im Optionsmenü des Sportmodus unter **AKTIVIEREN** ausgeschaltet werden, wenn der Foot POD verbunden ist und für den gewählten Sportmodus verwendet wird.

Zur genaueren Geschwindigkeits- und Distanzmessung können Sie den Foot POD manuell kalibrieren. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

So kalibrieren Sie den Foot POD mit Suunto Ambit3 Run:

1. Befestigen Sie den Foot POD an Ihrem Schuh. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des jeweiligen PODs.
2. Wählen Sie im Startmenü einen Sportmodus aus (zum Beispiel **Laufen**).
3. Beginnen Sie, in Ihrer üblichen Geschwindigkeit zu laufen. Wenn Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu starten.
4. Laufen Sie eine Strecke von 800 bis 1000 m (ca. 0,5 bis 0,7 Meilen) in Ihrer üblichen Geschwindigkeit (z. B. zwei Runden auf einer 400-Meter-Bahn).
5. Drücken Sie [Start Stop], wenn Sie die Ziellinie erreichen, um die Aufzeichnung zu unterbrechen.
6. Drücken Sie [Back Lap], um die Aufzeichnung zu beenden. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, drücken Sie [Light Lock].

   Blättern Sie mit der Taste [Weiter] durch die Zusammenfassungen, bis Sie die Zusammenfassung für die Distanz erreichen. Ändern Sie die auf dem Display angezeigte Distanz in die tatsächliche Distanz um, die Sie zurückgelegt

haben. Verwenden Sie dazu die Tasten [Start Stop] und [Light Lock]. Bestätigen Sie die Eingabe mit [Weiter].
7. Bestätigen Sie die Kalibrierung des PODs, indem Sie [Start Stop] drücken. Ihr Foot POD ist jetzt kalibriert.

HINWEIS: *Wenn die Verbindung mit dem Foot POD während der Kalibrierung nicht stabil war, können Sie die Distanz in der Zusammenfassung für die Distanz möglicherweise nicht ändern. Stellen Sie sicher, dass der Foot POD entsprechend den Anweisungen angebracht ist, und versuchen Sie es erneut.*

Falls Sie ohne Foot POD laufen, können Sie dennoch Trittfrequenzdaten von Ihrem Handgelenk erhalten. Die am Handgelenk gemessene Trittfrequenz wird zusammen mit FusedSpeed verwendet (siehe *3.12 FusedSpeed*)und ist in bestimmten Sportmodi, darunter Laufen, Trailrunning, Laufband, Orientierungslauf und Leichtathletik, immer eingeschaltet.

Falls zu Beginn einer Trainingseinheit ein Foot POD gefunden wird, wird die am Handgelenk ermittelte Trittfrequenz des Laufs mit der Trittfrequenz des Foot POD überschrieben.

3.23 Points of Interest

Suunto Ambit3 Run bietet eine GPS-Navigationsfunktion, mit der Sie zu einem vordefinierten Ziel navigieren können, das als POI gespeichert wurde.

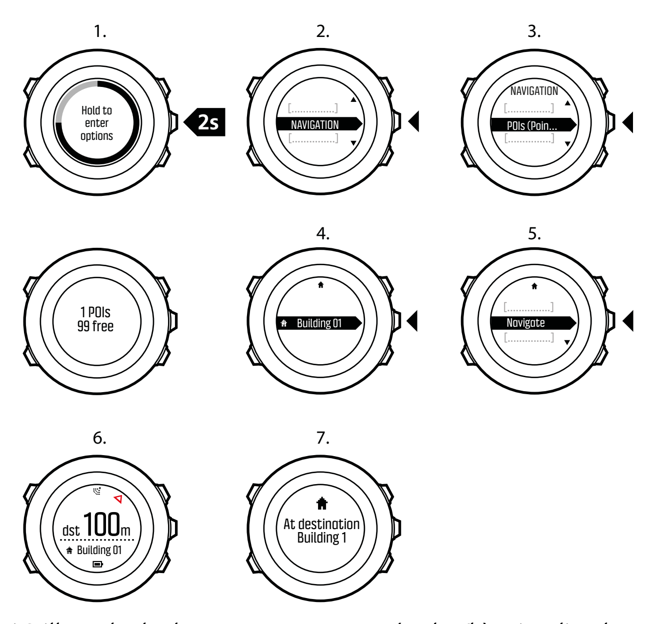
HINWEIS: *Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.9.7 Navigieren während des Trainings).*

So navigieren Sie zu einem POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und treffen Sie mit [Weiter] Ihre Auswahl.

   Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, zu dem Sie navigieren möchten, und wählen Sie diesen mit [Weiter] aus.
5. Drücken Sie [Weiter], um **Navigieren** auszuwählen.

   Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren (siehe *3.6.2 Kompass kalibrieren*). Nach der Aktivierung des Kompass beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
6. Beginnen Sie mit der Navigation zum POI. Die Uhr zeigt die folgenden Informationen an:
   - Anzeiger, der die Richtung zu Ihrem Ziel vorgibt (siehe genauere Erläuterung unten)
   - Ihre Entfernung vom Ziel
7. Die Uhr informiert Sie, dass Sie an Ihrem Ziel angelangt sind.

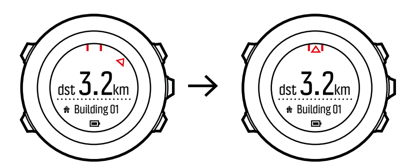


Bei Stillstand oder langsamer Bewegung (<4 km/h) zeigt die Uhr auf der Grundlage der Kompasspeilung die Richtung zu dem POI (oder Wegpunkt, falls Sie auf einer Route navigieren) an.



In Bewegung (>4 km/h) zeigt die Uhr auf GPS-Basis die Richtung zu dem POI (oder Wegpunkt, falls Sie auf einer Route navigieren) an.

Die Richtung, in der Ihr Ziel liegt, d.h. die Peilung, wird mit dem leeren Dreieck angezeigt. Ihre Fortbewegungsrichtung, d.h. der Kurs, ist an den durchgezogenen Linien oben in der Anzeige zu erkennen. Wenn Sie beide miteinander abgleichen, bewegen Sie sich in die richtige Richtung.



3.23.1 Standort bestimmen

Mit der Suunto Ambit3 Run können Sie über das GPS die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts bestimmen.

So bestimmen Sie Ihren Standort:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Drücken Sie [Weiter], um **Standort** auszuwählen.
4. Drücken Sie [Weiter], um **Aktuell** auszuwählen.
5. Die Uhr beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.

TIPP: *Sie können Ihren Standort auch bestimmen, während Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen. Halten Sie dazu [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.*

3.23.2 Standort als POI hinzufügen

Suunto Ambit3 Run bietet die Möglichkeit, Ihren aktuellen Standort als POI zu speichern oder einen Standort als POI festzulegen. Sie können jederzeit, z. B. während Ihres Trainings, zu einem gespeicherten POI navigieren.

Die Uhr kann bis zu 100 POIs speichern. Beachten Sie, dass bei diesem Grenzwert auch gespeicherte Routen zu berücksichtigen sind. Wenn Sie beispielsweise eine Route mit 60 Wegpunkten haben, können Sie zusätzlich 40 POIs in der Uhr speichern.

Sie können einen POI-Typ (Symbol) und einen POI-Namen aus einer vordefinierten Liste auswählen oder die POIs in Movescount individuell benennen.

So speichern Sie einen Standort als POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Drücken Sie [Weiter], um **Standort** auszuwählen.
4. Wählen Sie **AKTUELL** oder **FESTLEGEN** aus, um die Längen und Breitenangaben manuell zu ändern.
5. Drücken Sie [Start Stop], um den Standort zu speichern.
6. Wählen Sie einen geeigneten POI-Typ für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen POI-Typen. Wählen Sie mit [Weiter] einen POI aus.
7. Wählen Sie einen geeigneten Namen für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock]durch die verschiedenen Namensoptionen. Wählren Sie mit [Weiter] einen Namen aus.
8. Drücken Sie [Start Stop], um den POI zu speichern.

TIPP: *Sie können POIs in Movescount erstellen, indem Sie einen Standort auf einer Karte auswählen oder die Koordinaten eingeben. Die in der Suunto Ambit3 Run und in Movescount gespeicherten POIs werden immer synchronisiert, wenn Sie die Uhr mit Movescount verbinden.*

3.23.3 POI löschen

Sie können einen POI direkt auf der Uhr oder über Movescount löschen. Wenn Sie einen POI aber in Movescount löschen und Ihre

Suunto Ambit3 Run synchronisieren, wird der POI von der Uhr gelöscht, aber in Movescount nur deaktiviert.

So löschen Sie einen POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und treffen Sie mit [Weiter] Ihre Auswahl.

   Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, den Sie löschen möchten, und wählen Sie diesen mit [Weiter] aus.
5. Blättern Sie mit mit [Start Stop] zu **Löschen**. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Weiter].
6. Drücken Sie zur Bestätigung [Start Stop].

3.24 Routen

Sie können eine Route in Movescount erstellen oder eine Route, die mit einer anderen Uhr erstellt wurde, vom Computer in Movescount importieren. Darüber hinaus können Sie eine Route mit Ihrer Suunto Ambit3 Run aufzeichnen und sie in Movescount hochladen, siehe *3.9.5 Strecken aufzeichnen*.

So fügen Sie eine Route hinzu:

1. Gehen Sie zu www.movescount.com und melden Sie sich an.

2. Blättern Sie unter **PLAN & CREATE** zu **ROUTEN**, um vorhandene Routen zu suchen oder hinzuzufügen, oder blättern Sie zu **ROUTE PLANNER**, um eine eigene Route zu erstellen.
3. Synchronisieren Sie Ihre Suunto Ambit3 Run anhand der Suunto Movescount App mit Movescount (Synchronisierung manuell starten, siehe *3.19.2 Synchronisierung mit mobiler App*) oder durch die Nutzung von Moveslink und dem mitgelieferten USB-Kabel.

Auch löschen können Sie Routen über Movescount.

So löschen Sie eine Route:

1. Gehen Sie zu www.movescount.com und melden Sie sich an.
2. Blättern Sie unter **PLAN & CREATE** zu **ROUTENPLANER**.
3. Klicken Sie unter **MEINE ROUTEN** auf die Route, die Sie löschen wollen, und anschließend auf **LÖSCHEN**.
4. Synchronisieren Sie Ihre Suunto Ambit3 Run anhand der Suunto Movescount App mit Movescount (Synchronisierung manuell starten, siehe *3.19.2 Synchronisierung mit mobiler App*) oder durch die Nutzung von Moveslink und dem mitgelieferten USB-Kabel.

3.24.1 Entlang einer Route navigieren

Sie können entlang einer Route navigieren, die Sie von Movescount auf Ihre Suunto Ambit3 Run heruntergeladen (siehe *3.24 Routen*) oder in einer Trainingseinheit aufgezeichnet haben (siehe *3.9.5 Strecken aufzeichnen*).

__TIPP:__ Darüber hinaus können Sie auch im Sportmodus navigieren (siehe 3.9.7 Navigieren während des Trainings).

So navigieren Sie entlang einer Route:

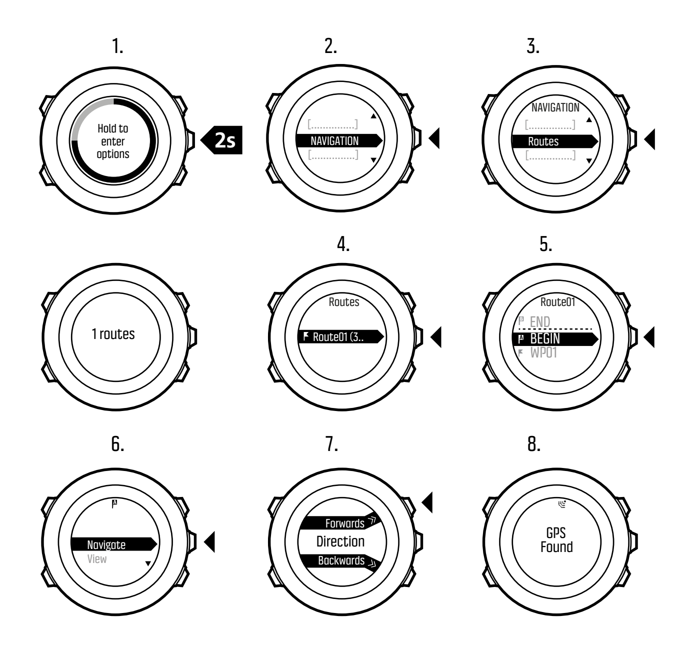
1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Routen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

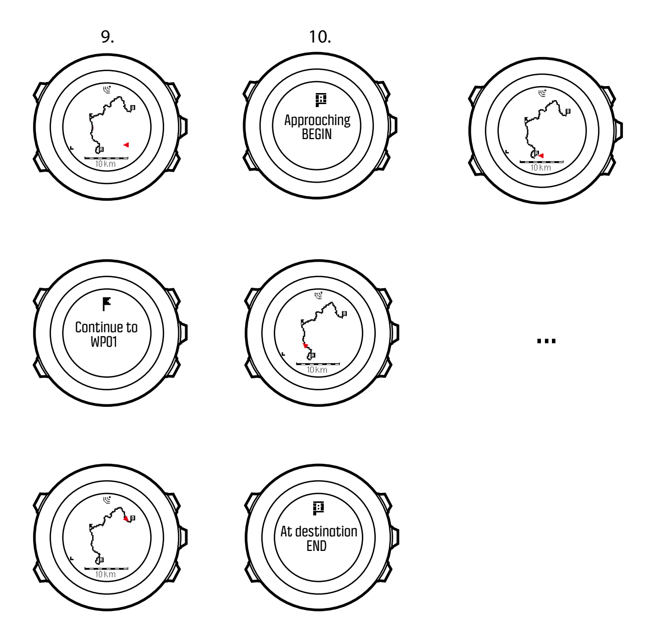
   Die Uhr zeigt zunächst die Anzahl der gespeicherten Routen und danach eine Liste mit all Ihren Routen an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu der Route, entlang derer Sie navigieren möchten. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Weiter].
5. Die Uhr zeigt alle Wegpunkte auf der ausgewählten Route an. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu dem Wegpunkt, den Sie als Ausgangspunkt festlegen möchten. Bestätigen Sie mit [Weiter].
6. Drücken Sie [Weiter], um **Navigieren** auszuwählen.
7. Wenn Sie einen Wegpunkt mitten auf der Route ausgewählt haben, fordert die Suunto Ambit3 Run Sie auf, die Navigationsrichtung einzugeben. Drücken Sie [Start Stop], um **Vorwärts**, oder [Light Lock], um **Rückwärts** auszuwählen.

   Wenn Sie den ersten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit3 Run vorwärts entlang der

Route (vom ersten zum letzten Wegpunkt). Wenn Sie den letzten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit3 Run rückwärts entlang der Route (vom letzten zum ersten Wegpunkt).

8. Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren (siehe *3.6.2 Kompass kalibrieren*). Nach der Aktivierung des Kompass beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
9. Beginnen Sie, zum ersten Wegpunkt auf der Route zu navigieren. Die Uhr informiert Sie, wenn Sie sich dem Wegpunkt nähern, und beginnt automatisch mit der Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.
10. Vor dem letzten Wegpunkt der Route informiert die Uhr Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben.

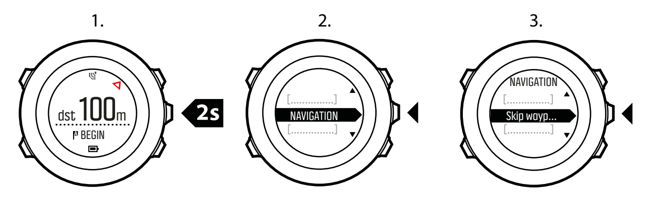

1.
Hold to enter options
2s
2.
[...............]
NAVIGATION
[...............]
3.
NAVIGATION
[...............]
Routes
[...............]
1 routes
4.
Routes
Route01 (3..
5.
Route01
END
BEGIN
WP01
6.
Navigate
View
7.
Forwards
Direction
Backwards
8.
GPS
Found



So überspringen Sie einen Wegpunkt auf einer Route:

1. Halten Sie beim Navigieren entlang einer Route [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

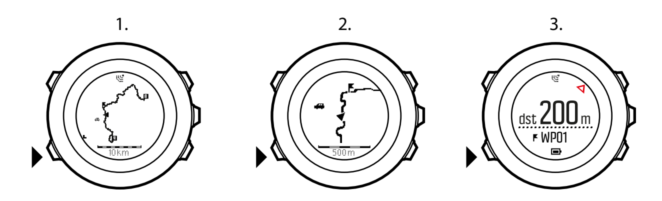
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Wegpunkt überspringen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter]. Die Uhr überspringt den Wegpunkt und beginnt mit der direkten Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.



3.24.2 Während der Navigation

Drücken Sie auf [Ansicht], um während der Navigation durch folgende Ansichten zu blättern:

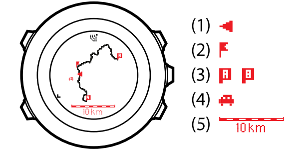
1. Vollständige Routenansicht mit Anzeige der gesamten Strecke
2. Vergrößerte Routenansicht Der Maßstab für die vergrößerte Routenansicht ist standardmäßig 1:200 m oder mehr, wenn Sie sich weit entfernt von der Route befinden. Sie können Kartenausrichtung in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Karte** ändern.
3. Wegpunkt-Navigationsansicht



Vollständige Routenansicht

In der vollständigen Routenansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der Ihre Position und Ihren aktuellen Kurs anzeigt
- (2) Nächster Wegpunkt auf der Route
- (3) Erster und letzter Wegpunkt auf der Route
- (4) Der nächste POI wird als Symbol angezeigt.
- (5) Skala, auf der die vollständige Route angezeigt wird

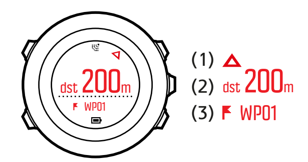


HINWEIS: *In der vollständigen Routenansicht ist Norden immer oben.*

Wegpunkt-Navigationsansicht

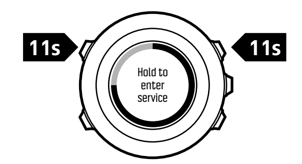
In der Wegpunkt-Navigationsansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der den Kurs zum nächsten Wegpunkt anzeigt
- (2) Ihre Entfernung vom nächsten Wegpunkt
- (3) Der nächste Wegpunkt, auf den Sie sich zubewegen.



3.25 Servicemenü

Um das Servicemenü aufzurufen, halten Sie [Back Lap] und [Start Stop] gleichzeitig gedrückt, bis das Gerät das entsprechende Menü aufruft.



Das Servicemenü umfasst folgende Optionen:

- **INFO**:
  - **BLE**: Zeigt die aktuelle Version von Bluetooth Smart.

- ◦ **Version**: Zeigt die aktuelle Software- und Hardwareversion an.
- **TEST**:
  - ◦ **LCD test**: Hier können Sie überprüfen, ob die LCD-Anzeige korrekt funktioniert.
- **ACTION**:
  - ◦ **Power off**: Hier können Sie die Uhr in den sehr energiesparsamen Tiefschlafmodus schalten.
  - ◦ **GPS reset**: Hier können Sie das GPS zurücksetzen.

HINWEIS: POWER OFF *ist ein Energiesparmodus. Durch Anschluss des USB-Kabels (an die Stromquelle) reaktivieren Sie die Uhr. Der Einrichtungsassistent wird gestartet. Alle Einstellungen mit Ausnahme von Zeit und Datum werden beibehalten. Sie müssen diese nur über den Einrichtungsassistenten bestätigen.*

HINWEIS: *Nach 10 Minuten Inaktivität schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Bei Bewegung wird das Gerät wieder aktiviert.*

HINWEIS: *Der Inhalt des Servicemenüs kann sich im Rahmen von Updates ohne zusätzlichen Hinweis ändern.*

GPS zurücksetzen

Sollte das GPS kein Signal finden, können Sie die GPS-Daten im Servicemenü zurücksetzen.

So setzen Sie das GPS zurück:

1. Blättern Sie im Servicemenü mit [Light Lock] zu **AKTION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
2. Drücken Sie [Light Lock], um zu **GPS reset** zu blättern, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Start Stop], um GPS zurücksetzen zu bestätigen, oder drücken Sie [Light Lock], um abzubrechen.

***HINWEIS:** Durch Zurücksetzen des GPS werden auch die GPS-Daten, die Werte für die Kompasskalibrierung und die Erholungszeit zurückgesetzt. Gespeicherte Protokolle werden nicht entfernt.*

3.26 Shortcuts

Standardmäßig schalten Sie die Displayfarbe im Modus **ZEIT**durch Gedrückthalten von [Ansicht] zwischen hell und dunkel hin und her. Dieser Shortcut kann auf einen anderen Menüpunkt umgestellt werden.

So legen Sie einen Shortcut fest:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen oder drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie bis zu dem Menüpunkt, zu dem Sie einen Shortcut erstellen wollen.
3. Halten Sie [Ansicht] gedrückt, um den Shortcut einzurichten.

HINWEIS: Shortcuts können nicht zu allen Menüpunkten eingerichtet werden (so etwa individuelle Protokolle).

Halten Sie in anderen Modi [Ansicht] gedrückt, werden festgelegte Shortcuts aufgerufen. Wenn beispielsweise der Kompass aktiv ist, können Sie seine Einstellungen durch Gedrückthalten der Taste [Ansicht] aufrufen.

3.27 Sportmodi

Sportmodi geben Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrer Suunto Ambit3 Run Trainingseinheiten und andere Aktivitäten aufzuzeichnen. Für jede Aktivität können Sie einen aus einer Reihe von festgelegten Sportmodi auswählen, mit denen Ihre Uhr werksmäßig ausgestattet ist. Wenn Sie keinen geeigneten Sportmodus finden, können Sie über Movescount und die Suunto Movescount App selbst benutzerdefinierte Sportmodi erstellen.

Im Display werden während des Trainings je nach Sportmodus unterschiedliche Informationen angezeigt. Der ausgewählte Sportmodus beeinflusst auch die Trainingseinstellungen, z. B. HF-Grenzwerte und Autolap-Distanzen.

In Movescount können Sie benutzerdefinierte Sportmodi erstellen, die vorgegebenen Sportmodi bearbeiten, löschen oder sie einfach ausblenden, sodass sie in Ihrem Trainingsmenü nicht angezeigt werden (siehe *3.9.3 Training starten*).

Benutzerdefinierte Sportmodi

Benutzerdefinierte Sportmodi können bis zu 8 verschiedene Sportmodus-Displays umfassen. Sie können aus einer umfangreichen Liste auswählen, welche Daten auf den einzelnen Displays angezeigt werden sollen. Sie haben beispielsweise die Möglichkeit, Herzfrequenz-Grenzwerte für bestimmte Sportarten festzulegen, zu bestimmen, nach welchen PODs gesucht wird, oder die Aufzeichnungsrate anzupassen, um die Genauigkeit der Messung und die Batterienutzungsdauer zu optimieren.

In jedem Sportmodus mit aktiviertem GPS kann auch die Option **SCHNELLNAVIGATION** genutzt werden. Standardmäßig ist diese Option ausgeschaltet. Bei der Auswahl eines POI oder einer Route wird Ihnen ein Fenster mit einer Liste der POI oder Routen eingeblendet, die Sie zu Beginn Ihres Trainings auf Ihrer Uhr festgelegt haben.

Sie können bis zu 10 verschiedene Sportmodi, die Sie in Movescount erstellt haben, auf Ihre Suunto Ambit3 Run übertragen.

3.28 Stoppuhr

Die Stoppuhr ist eine Anzeige, die im Startmenü ein- oder ausgeschaltet werden kann.

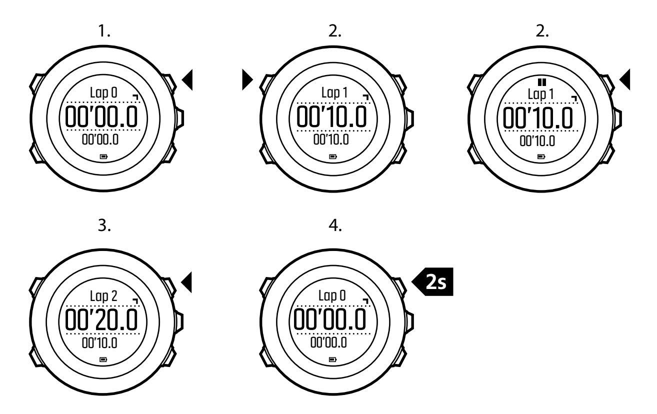
So aktivieren Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **ANZEIGEN** und drücken Sie dann [Weiter].
3. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **Stoppuhr** und drücken Sie dann [Weiter].

Jetzt können Sie die Stoppuhr benutzen oder [Weiter] drücken, um erneut die Anzeige **ZEIT** aufzurufen. Wenn Sie die Stoppuhr erneut aufrufen wollen, drücken Sie [Weiter] und blättern Sie durch die Anzeigen, bis Sie die Stoppuhr erreicht haben.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie in der aktivierten Stoppuhranzeige auf [Start Stop], um die Zeitmessung zu starten.
2. Mit [Back Lap] können Sie Rundenzeiten nehmen, und mit [Start Stop] halten Sie die Stoppuhr an. Um die Rundenzeiten anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Back Lap].
3. Drücken Sie [Start Stop], um fortzufahren.
4. Um die Zeit zurückzusetzen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Start Stop].



Während die Stoppuhr läuft, können Sie:

- die Taste [Ansicht] drücken, um zwischen der Zeit und der Rundenzeit hin- und herzuwechseln, die auf dem Display in der unteren Zeile angezeigt wird.
- in den Modus **ZEIT** wechseln, indem Sie [Weiter] drücken.
- das Optionsmenü aufrufen, indem Sie [Weiter] gedrückt halten.

Falls Sie die Anzeige der Stoppuhr nicht mehr benötigen, deaktivieren Sie die Stoppuhr.

So deaktivieren Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.

2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **ANZEIGEN** und drücken Sie dann [Weiter].
3. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **Stoppuhr beenden** und drücken Sie dann [Weiter].

3.29 Suunto Apps

Mit Suunto Apps können Sie weitere individuelle Einstellungen für Ihre Suunto Ambit3 Run vornehmen. Besuchen Sie die Suunto App Zone auf Movescount, um die Apps (z. B. verschiedene Timer und Zähler) kennenzulernen, die dort zur Verfügung stehen. Wenn Sie nicht fündig werden, können Sie mit dem Suunto App Designer auch Ihre eigenen Apps erstellen. Sie können beispielsweise Apps erstellen, um Ihr geschätztes Marathonergebnis oder den Neigungsgrad Ihrer Skiroute zu berechnen.

So erweitern Sie Ihre Suunto Ambit3 Run mit einer Suunto App:

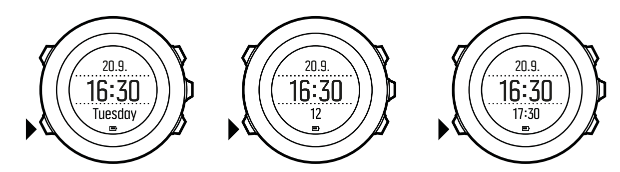
1. Wechseln Sie in der Movescount-Community in den Bereich **PLAN & CREATE** und wählen Sie **App Zone** aus, um die verfügbaren Suunto Apps kennenzulernen. Wenn Sie Ihre eigene App erstellen möchten, wechseln Sie in Ihrem Profil in den Bereich **PLAN & CREATE** und wählen Sie **App Designer**.
2. Fügen Sie die Suunto App einem Sportmodus hinzu. Verbinden Sie die Suunto Ambit3 Run mit Ihrem Movescount-Konto, um die Suunto App mit der Uhr zu synchronisieren. Mit der hinzugefügten Suunto App wird bei Ihrem Training das Ergebnis der entsprechenden Berechnung angezeigt.

__HINWEIS:__ Sie können bis zu fünf Suunto Apps pro Sportmodus zuweisen.

3.30 Zeit

Die Zeitanzeige Ihrer Suunto Ambit3 Run enthält folgenden Angaben:

- obere Zeile: Datum
- mittlere Zeile: Zeit
- untere Zeile: Durch Drücken von [Ansicht] können Sie zusätzliche Informationen, wie etwa Wochentag, Dualzeit und Batteriestand, anzeigen lassen.



So rufen Sie die Zeiteinstellungen auf:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Zeit/Datum** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

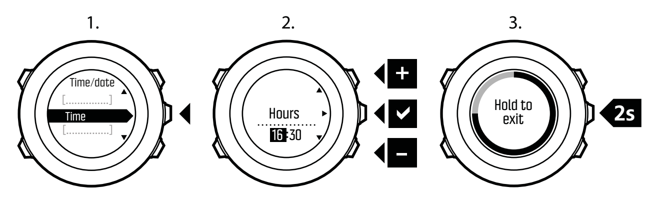
Im Menü **Zeit/Datum** können Sie Folgendes einstellen:

- Zeit

- Datum
- GPS timekeeping
- Dualzeit
- Alarm

So ändern Sie die Zeiteinstellungen:

1. Blättern Sie im Menü **Zeit/Datum** mit [Start Stop] oder [Light Lock]zu der gewünschten Einstellung und wählen Sie sie mit [Weiter] aus.
2. Ändern Sie die Werte mit [Start Stop] oder [Light Lock] und bestätigen Sie mit [Weiter].
3. Kehren Sie mit [Back Lap] zum vorherigen Menü zurück oder halten Sie [Weiter] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.



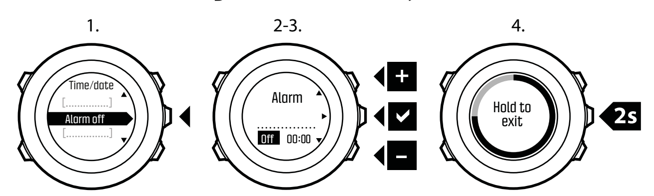
3.30.1 Wecker

Sie können Ihre Suunto Ambit3 Run als Wecker benutzen.

So stellen Sie Wecker und Alarm ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Alarm**.

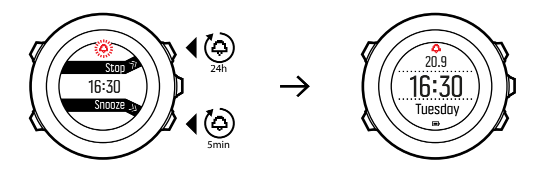
2. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Alarm ein oder aus. Bestätigen Sie mit [Weiter].
3. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie mit [Weiter].
4. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird in den meisten Display-Ansichten das Alarmsymbol angezeigt.

Wenn der Alarm ertönt, können Sie:

- **Schlummer** wählen, indem Sie [Light Lock] drücken. Der Alarm wird abgebrochen und alle 5 Minuten erneut gestartet, bis Sie ihn ausschalten. Sie können die Schlummerfunktion bis zu 12 Mal und für insgesamt eine Stunde betätigen.
- Wählen Sie **Stop**, indem Sie [Start Stop] drücken. Der Alarm wird ausgeschaltet und am folgenden Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet, sofern Sie den Alarm nicht in den Einstellungen deaktivieren.

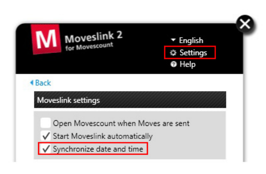


*HINWEIS: Ist die Schlummerfunktion an, blinkt in der Anzeige **ZEIT** das Weckersymbol.*

3.30.2 Zeitsynchronisierung

Die Zeit Ihrer Suunto Ambit3 Run lässt sich über Ihr Mobiltelefon, den Computer (Moveslink) oder GPS-Zeit aktualisieren. Wenn Sie eine Verbindung zwischen Ihrer Uhr und der Suunto Movescount App hergestellt haben, werden die Zeit und die Zeitzone automatisch mit Ihrem Mobiltelefon synchronisiert.

Wenn Sie Ihre Uhr über das USB-Kabel mit dem Computer verbinden, aktualisiert Moveslink Uhrzeit und Datum automatisch entsprechend der Computeruhr. Diese Funktion kann in den Einstellungen von Moveslink ausgeschaltet werden.



GPS timekeeping

GPS timekeeping korrigiert die Abweichung zwischen der Zeit Ihrer Suunto Ambit3 Run und der GPS-Zeit. Die Zeitkorrektur per GPS timekeeping erfolgt einmal täglich oder nach jedem manuellen Einstellen der Uhrzeit. Dabei wird auch die Dualzeit angepasst.

HINWEIS: *GPS timekeeping korrigiert nur die Minuten und Sekunden, nicht die Stunden.*

HINWEIS: *Wenn die Zeitabweichung weniger als 7,5 Minuten beträgt, korrigiert GPS timekeeping die Zeit auf den exakten Wert. Beträgt die Abweichung mehr, wird die Zeit per GPS timekeeping auf die Viertelstunde genau korrigiert.*

Standardmäßig ist GPS timekeeping aktiviert. So deaktivieren Sie diese Funktion:

1. Wählen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** aus und rufen Sie dann **Zeit/Datum** und **GPS timekeeping** auf.

2. Schalten Sie GPS timekeeping mit [Start Stop] und [Light Lock] ein und aus. Bestätigen Sie mit [Weiter].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Weiter] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.

3.31 Zurückverfolgen

Mit der Funktion **Zurückverfolgen** können Sie Ihre Route an jedem Punkt einer Trainingseinheit zurückverfolgen. Suunto Ambit3 Run erstellt vorläufige Wegpunkte, um Sie zu Ihrem Ausgangspunkt zurückzugeleiten.

So verfolgen Sie Ihre Route während des Trainings zurück:

1. Halten Sie in einem Sportmodus, in dem das GPS verwendet wird, die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Zurückverfolgen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

Sie können Ihren Weg nun in gleicher Weise wie bei der Routennavigation zurückverfolgen. Weitere Informationen zur Routennavigation finden Sie in *3.24.1 Entlang einer Route navigieren*.

Für Trainingseinheiten, bei denen GPS-Daten aufgezeichnet wurden, kann die Funktion zum Zurückverfolgen auch über das Logbuch aufgerufen werden. Folgen Sie dazu den in *3.24.1 Entlang einer Route navigieren* beschriebenen Schritten. Blättern Sie an Stelle von **Routen** zu **Logbuch** und wählen Sie ein Protokoll aus, um die Navigation zu beginnen.

3.32 Trainingsprogramme

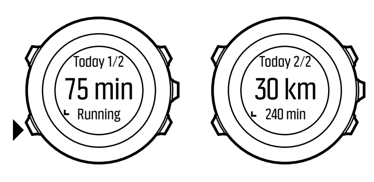
Sie können individuelle Moves verwenden oder Trainingsprogramme nutzen und sie auf Ihre Suunto Ambit3 Run herunterladen. Mit geplanten Moves führt Ihre Suunto Ambit3 Run Sie zum Erreichen Ihrer Trainingsziele. Speichern Sie in Ihrer Uhr bis zu 60 geplante Moves.

So nutzen Sie einen geplanten Move:

1. Planen Sie individuelle Moves unter **MY MOVES** oder nutzen (bzw. erstellen) Sie ein Trainingsprogramm unter **PLAN & CREATE** in Movescount.com. Dieses können Sie Ihren geplanten Moves hinzufügen.
2. Dann synchronisieren Sie erneut mit Movescount.com, um geplante Moves auf Ihre Uhr zu laden.
3. Halten Sie sich an die täglichen Vorgaben und an die Vorgaben im Rahmen Ihrer geplanten Moves, um Ihre Ziele zu erreichen.

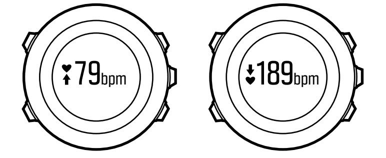
So starten Sie einen geplanten Move:

1. Drücken Sie [Weiter], um auf Ihrer Uhr zu prüfen, ob für den Tag ein geplanter Move ansteht.
2. Falls Sie für den Tag mehrere geplante Moves haben, drücken Sie [Ansicht], um die Ziele der einzelnen Moves anzeigen zu lassen.



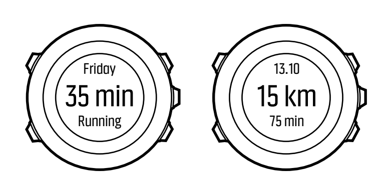
3. Drücken Sie [Start Stop], um einen geplanten Move zu beginnen, oder erneut [Weiter], um in den Modus **ZEIT** zurückzukehren.

Während eines geplanten Moves macht Ihre Suunto Ambit3 Run auf der Grundlage der Geschwindigkeit oder der Herzfrequenz Vorgaben:



Ihre Suunto Ambit3 Run gibt zudem an, wann Ihr angestrebtes Ziel zu 50% und zu 100% erreicht ist.

Wenn Sie Ihr Ziel erreicht oder einen Pausentag eingelegt haben, werden die bevorstehenden Ziele nach Wochentag angezeigt, falls der nächste geplante Move innerhalb einer Woche ansteht, oder nach Datum, wenn der Move über eine Woche in der Zukunft liegt.


Friday
35 min
Running
13.10
15 km
75 min

4 PFLEGE UND SUPPORT

4.1 Pflege und Wartung

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen benötigt die Uhr keine Wartung. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Verwenden Sie nur Zubehör von Suunto – Schäden, die durch nicht originales Zubehör entstehen, fallen nicht unter die Garantie.

TIPP: *Vergessen Sie nicht, Ihre Suunto Ambit3 Run unter www.suunto.com/support zu registrieren, um persönliche Unterstützung zu erhalten.*

4.2 Wasserfestigkeit

Suunto Ambit3 Run ist bis zu einer Tiefe von 50 m (164 ft) bzw. 5bar wasserdicht. Der Meterwert bezieht sich auf eine tatsächliche Tauchtiefe. Diese wurde mit dem Wasserdruck ermittelt, der beim Suunto Wasserdichtigkeitstest verwendet wird. Sie können die Uhr daher beim Schwimmen und Schnorcheln verwenden, das Gerät sollte jedoch nicht für Tauchsportaktivitäten verwendet werden.

__HINWEIS:__ Die Wasserfestigkeit ist nicht mit der Funktionstüchtigkeit in einer bestimmten Tiefe gleichzusetzen. Die Angaben zur Wasserfestigkeit beziehen sich auf die statische Luft- und Wasserdichtigkeit beim Duschen, Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Eintauchen vom Schwimmbeckenrand.

Um die Wasserfestigkeit zu erhalten, wird Folgendes empfohlen:

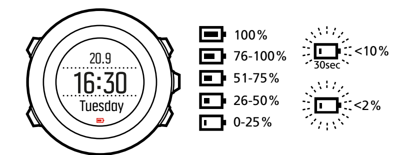
- Verwenden Sie das Gerät nur in der vorgesehenen Weise.
- Wenden Sie sich für Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler.
- Schützen Sie das Gerät vor Schmutz und Sand.
- Versuchen Sie niemals, das Gehäuse selbst zu öffnen.
- Setzen Sie das Gerät nach Möglichkeit keinen extremen Veränderungen der Luft- oder Wassertemperatur aus.
- Reinigen Sie das Gerät immer mit sauberem Trinkwasser, nachdem es im Salzwasser verwendet wurde.
- Vermeiden Sie Stöße, und lassen Sie das Gerät nicht fallen.

4.3 Batterie laden

Die Nutzungsdauer nach einem Ladevorgang hängt davon ab, wie und unter welchen Umständen die Suunto Ambit3 Run genutzt wird. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich in der Regel mit der Zeit.

__HINWEIS:__ Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto-Garantie ausgetauscht werden.

Das Batteriesymbol gibt den Ladestand der Batterie an. Wenn der Batterieladestand bei unter 10 % liegt, blinkt das Batteriesymbol 30 Sekunden lang. Wenn der Batterieladestand bei unter 2 % liegt, blinkt das Batteriesymbol durchgängig.



Laden Sie die Batterie wieder auf, indem Sie das Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden, oder verwenden Sie ein USB-kompatibles Wandladegerät. Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis eine leere Batterie wieder vollständig aufgeladen ist.

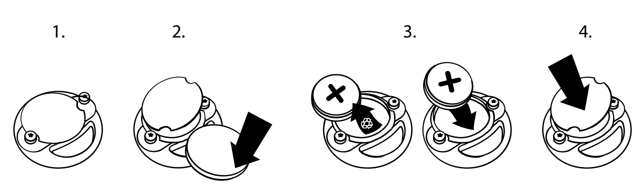
TIPP: *In Movescount können Sie das Intervall für die GPS-Ortung verändern, das in Ihren Sportmodi festgelegt ist, um die Batterienutzungsdauer zu verlängern. Weitere Informationen finden Sie in 3.20.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.*

4.4 Austausch der Batterie des Smart Sensor

Der Suunto Smart Sensor läuft mit einer 3-Volt-Lithium-Zelle (CR 2025).

So tauschen Sie die Batterie aus:

1. Lösen Sie den Sensor vom Gurt.
2. Öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze.
3. Tauschen Sie die Batterie aus.
4. Verschließen Sie das Batteriefach wieder fest.



4.5 Support in Anspruch nehmen

Weiteren Support erhalten Sie unter www.suunto.com/support. Dort finden Sie eine umfassende Bandbreite an Supportmaterialien, einschließlich FAQ und Lernvideos. Sie können Suunto auch direkt

Fragen stellen oder die Support-Mitarbeiter per E-Mail kontaktieren bzw. anrufen.

Auf dem YouTube-Kanal von Suunto (www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto) stehen zudem zahlreiche Videos mit Anleitungen zur Verfügung.

Wir empfehlen die Registrierung Ihres Produkts, damit Sie den besten individuell zugeschnittenen Support von Suunto erhalten.

So nutzen Sie den Suunto Support:

1. Registrieren Sie sich unter www.suunto.com/support/MySuunto. Falls dies bereits geschehen ist, melden Sie sich an und fügen Sie die Suunto Ambit3 Run zu **My Products** hinzu.
2. Besuchen Sie Suunto.com (www.suunto.com/support), um zu prüfen, ob Ihre Frage bereits gestellt/beantwortet wurde.
3. Rufen Sie **KONTAKT ZU SUUNTO** auf, um eine Frage abzusenden oder uns unter einer der aufgeführten Support-Nummern anzurufen.

   Alternativ senden Sie uns eine E-Mail an support@suunto.com. Bitte vergessen Sie nicht, den Produktnamen, die Seriennummer und eine genaue Beschreibung des Problems anzugeben.

   Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Support helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

5 REFERENZWERT

5.1 Technische Daten

Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C / +32 °F bis +95 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht: 72 g / 2,5 oz
- Wasserfestigkeit (Uhr): 50 m / 164 Fuß/ 5 Bar
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 Meter/66 Fuß (ISO 2281)
- Uhrenglas: Mineralkristallglas
- Batterie: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batterielebensdauer: ~ 10–100 Stunden je nach eingestellter GPS-Genauigkeit

Speicher

- Point of Interest (POIs): max. 250

Funkempfänger

- BLUETOOTH SMART-kompatibel
- Kommunikationsfrequenz: 2,4 GHz
- Reichweite: ~3 Meter/9,8 Fuß

Chronograph

- Auflösung: 1 s bis 9:59:59, danach 1 min

Kompass

- Auflösung: 1 Grad/18 Mil

GPS

- Technologie: SiRF star V
- Auflösung: 1 Meter/3 Fuß

5.2 Gesetzliche Anforderungen

5.2.1 CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass dieses Gerät den wesentlichen Anforderungen und sonstigen relevanten Bestimmungen der Richtlinie1999/5/EG entspricht.

5.2.2 Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

5.2.3 IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

5.3 Handelszeichen

Suunto Ambit3 Run, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

5.4 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt.

Uhr: EP 11008080, EU-Designs 001332985-0001 oder 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

HF-Gurt: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

5.5 Garantie

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto Servicezentrum (im Folgenden als Servicezentrum bezeichnet) während der Garantiefrist gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Garantie nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur oder b) Austausch oder c) Auszahlung des Kaufpreises für das Produkt nachbessert. Diese eingeschränkte Garantie ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in dem das

Produkt erworben wurde, es sei denn, es gilt eine anderslautende lokale Gesetzgebung.

Garantiefrist

Die eingeschränkte Garantiefrist beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Garantiefrist für Produkte beträgt 2 (zwei) Jahre, sofern dies nicht anders angegeben ist.

Für Zubehör einschließlich, aber nicht darauf beschränkt, kabellose Sensoren und Sender, Ladegeräte, Kabel, aufladbare Batterien, Riemen, Armbänder und Schläuche gilt eine Garantiefrist von 1 (einem) Jahr.

Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese eingeschränkte Garantie gilt nicht für:

1. 1. a) normale Abnutzung wie Kratzer, Abrieb, oder Farb- bzw. Materialveränderungen bei nicht-metallischen Riemen, b) Defekte, die durch groben Umgang entstanden sind, oder c) Defekte oder Schäden infolge von Handhabung entgegen dem vorgesehenen oder empfohlenen Verwendungszweck, aufgrund unsachgemäßer Pflege, aufgrund von Fahrlässigkeit oder Unfällen, wie Herunterfallen oder Quetschen;
2. 2. bedruckte Materialien und Verpackungen;
3. 3. Schäden oder vorgebliche Schäden, die durch Verwendung des Produkts mit Produkten, Zubehör, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden;
4. 4. nicht wiederaufladbare Batterien.

Suunto garantiert nicht, dass das Produkt oder Zubehör unterbrechungs- oder fehlerfrei funktioniert, oder, dass das Produkt oder Zubehör in Verbindung mit der Soft- oder Hardware von Fremdfirmen funktioniert.

Diese eingeschränkte Garantie ist nicht für Produkte oder Zubehör einklagbar:

1. abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. 3. deren Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. 4. wenn sie Chemikalien ausgesetzt waren, einschließlich Sonnenschutz- und Insektenschutzmitteln u.a.

Nutzung des Garantieservice von Suunto

Um eine Garantieleistung von Suunto beantragen zu können, müssen Sie den entsprechenden Kaufbeleg vorlegen. Weitere Informationen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen erhalten Sie unter www.suunto.com/warranty, bei Ihrem autorisierten örtlichen Suunto Händler oder telefonisch beim Suunto Contact Center.

Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden Gesetzen maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte Garantie Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle stillschweigenden oder ausdrücklichen

sonstigen Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, u.a. Dies gilt auch für den Fall, dass Suunto sich der Wahrscheinlichkeit derartiger Schäden bewusst war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

5.6 Copyright

doch wird für ihre Richtigkeit keine stillschweigende oder ausdrückliche Gewähr übernommen. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter www.suunto.com heruntergeladen werden.

INDEX

T

Ü

V

W

Z



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto

2. | | |
   |---|---|
   | **AUSTRALIA** | **+61 1800 240 498** |
   | **AUSTRIA** | **+43 720 883 104** |
   | **CANADA** | **+1 800 267 7506** |
   | **CHINA** | **+86 010 84054725** |
   | **FINLAND** | **+358 9 4245 0127** |
   | **FRANCE** | **+33 4 81 68 09 26** |
   | **GERMANY** | **+49 89 3803 8778** |
   | **ITALY** | **+39 02 9475 1965** |
   | **JAPAN** | **+81 3 4520 9417** |
   | **NETHERLANDS** | **+31 1 0713 7269** |
   | **NEW ZEALAND** | **+64 9887 5223** |
   | **RUSSIA** | **+7 499 918 7148** |
   | **SPAIN** | **+34 91 11 43 175** |
   | **SWEDEN** | **+46 8 5250 0730** |
   | **SWITZERLAND** | **+41 44 580 9988** |
   | **UK** | **+44 20 3608 0534** |
   | **USA** | **+1 855 258 0900** |